

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Denní režim žáků 2. stupně ZŠ ve sportovní a nesportovní třídě

Daily program of pupils of the 2nd grade of elementary school in sports and non-sports
class

Kateřina Trojáková

Vedoucí práce: Ing. Alena Váchová, Ph.D.
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Bakalářské VZ-CH

2019/2020

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Denní režim žáků 2. stupně ZŠ ve sportovní a nesportovní třídě vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Příbrami dne 24.4.2020

.....

Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych v této části poděkovat mé vedoucí bakalářské práce Ing. Aleně Váchové, Ph.D., za pomoc, užitečné rady, připomínky a ochotu při zpracování bakalářské práce a za čas, který mě a této práci věnovala.

ABSTRAKT

Bakalářská práce si klade za cíl informovat o denním režimu dětí 2. stupně na základní škole ve sportovní a nesportovní třídě a poskytnout základní informace o režimu dne jako takovém. Denní režim je soubor činností stále se opakujících a napomáhajících k vytvoření celkové pohody jedince. Zároveň je denní režim a zkoumání zdravotního stavu ze strany veřejnosti velmi oblíbené především v posledních letech. Práce má zaměření teoretické i praktické. Obsahuje dvě kapitoly a závěrečnou výzkumnou část. Autorka se zabývá vymezením základních pojmů, jako jsou správné stravovací návyky, spánek a spánková hygiena, denní režim, pohybová aktivita a náročnost konkrétního sportu. V praktické části autorka podává pohled na denní režim žáků 2. stupně ZŠ, konkrétně ZŠ Březové Hory Příbram, ve sportovní a nesportovní třídě. Výzkum byl proveden formou dotazníku s žáky 9. třídy výše zmiňované školy. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že se nacházejí odlišnosti v denním režimu žáků v oblastech výživy, množství volného času související s kvalitou spánku.

KLÍČOVÁ SLOVA

Denní režim, děti, sport, volnočasové aktivity, výživa, základní škola.

ABSTRACT

The aim of this bachelor thesis is to report on the daily routine of the 2nd grade children at the elementary school in the sports and non-sports classes and to provide basic information about the day routine as such. The daily routine is a set of activities that are always repetitive and helps to create an individual's overall well-being. At the same time, the daily routine and health examination by the public has been very popular, especially in recent years. The work has both theoretical and practical focus. It contains 2 chapters and the final research part. The author deals with the definition of basic concepts such as good eating habits, sleep and sleep hygiene, daily routine, physical activity and intensity of a particular sport. In the practical part, the author gives a glimpse of the daily routine of 2nd grade pupils in primary school, specifically in sports and non-sports classes in the primary school Březové hory in Příbram. The research was carried out in the form of a questionnaire completed by pupils in the 9th grade in the above-mentioned school. The results of the research showed that there are differences in the daily routine of pupils in the areas of nutrition and the amount of leisure time related to the quality of sleep.

KEYWORDS

Daily routine, children, leisure activities, nutrition, primary school, sport

ÚVOD.....	7
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1.1 CO JE REŽIM DNE.....	9
1.2 STRAVA.....	10
1.2.1 Správné stravovací návyky	14
1.2.2 Základní živiny.....	16
1.2.3 Programy podporující zdravé stravování.....	25
1.3 SPÁNEK.....	27
1.3.1 Spánek a jeho stádia	27
1.3.2 Spánková hygiena	28
1.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	29
1.4.1 Fotbal	31
1.4.2 Basketbal.....	34
2 PRAKTICKÁ ČÁST	35
2.1 CÍL VÝZKUMU, CHARAKTERISTIKA A METODY	35
2.2 VLASTNÍ VÝZKUM.....	37
3 DISKUZE	60
3.1 VYHODNOCENÍ HLAVNÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	60
3.2 DÍLČÍ VÝZKUMNÉ CÍLE A OTÁZKY	66
3.3 KOMPARACE DAT (SROVNÁNÍ).....	68
3.4 DOPORUČENÍ PLYNOUCÍ Z VÝZKUMU	72
4 ZÁVĚR	74
5 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	75
6 SEZNAM OBRÁZKŮ	82
7 SEZNAM TABULEK.....	83
8 PŘÍLOHY	84

ÚVOD

Denní režim se týká každého z nás. Proto nám je tento pojem obzvláště tak známý. Již od dětství jsou nám předávány rituály, které plníme dodnes. Uvědomíme-li si, že každé ráno například začíná úplně stejně, nebo že každý večer děláme totožné věci, v tomto případě lze mluvit o denním režimu. Každý z nás si vytváří svůj vlastní denní režim, založený na svých povinnostech a právech.

Ačkoliv se o tom mluví, ale ne v dostatečné míře, špatné návyky v denním režimu mohou mít fatální dopad na naše zdraví. Nejprve se učíme ve školce chodit dopoledne spát, později dodržovat čas oběda a rodiče nás dávají brzy spát. Všechny tyto kroky jsou velice důležité. Nedostatek spánku anebo nekvalitní spánek je schopný se postarat o špatnou náladu, depresi, nedostatek energie až vyčerpání. Žijeme v době, kdy před usínáním musíme sledovat internet a vyřizovat emaily. Čas obědu zanedbáváme krátkou půlhodinovou pauzou v práci. Žijeme v uspěchané době plné stresu, sociálních medií a nedostatku odpočinku.

Cílem bakalářské práce je představit obecnou charakteristiku činností tvořících režim dne a zároveň zmapovat odlišnosti v rámci denního režimu ve sportovní a nesportovní třídě. V rámci teoretické části se budu zabývat pojmem denní režim, což je soubor odlišných činností. Řadíme sem stravu, volnočasové aktivity, spánek a jeho hygienu. V praktické části se zabývám mapováním vybrané denní aktivity žáků 2. stupně, konkrétně 9. třídy ZŠ sportovní a nesportovní třídy. Toto téma bylo zvoleno hlavně z důvodu osobní praxe, protože na této škole pracuji jako pedagog. Tato základní škola se považuje za sportovní školu, kam nastupují žáci se sportovním vytížením. Nicméně jsou zde i žáci, kteří se aktivně sportu nevěnují. Již při nástupu jsem si všimla, že třídy mají mezi sebou odlišnosti. Tyto žáci se dělí na dvě skupiny, první skupinou jsou ti, kteří nepatří do sportovní třídy. Druhou skupinou jsou děti, které patří do sportovní třídy a dělají sport na vyšší úrovni, také proto mají větší benevolence v předem dohodnutých oblastech. Mým cílem je získat co nejvíce informací o třídách pomocí dotazníku. Účelem dotazníku je poukázat na odlišnosti v denním režimu.

1 TEORETICKÁ ČÁST

První část práce se bude zabývat vymezení pojmu denní režim. Postupně se budu věnovat základním činnostem tvořícím režim dne a jejich obecné charakteristice. Režim dne obnáší vytvoření si návyků, které se budou následující dny opakovat. V závislosti na cíli práce je v rámci teoretické části potřeba vysvětlit tyto činnosti a jejich význam a zároveň také charakterizovat cílovou skupinu, u které později bude provedeno dotazníkové šetření.

V tomto případě se jedná o žáky v období pubescence, častěji se využívá obecný termín „mládež“ nebo také „období dospívání“ či „dorostenecký věk“ (Neuls & Frömel, 2016). Toto období lze časově vymezit zhruba od 11 do 15 let života (Krejčířová & Langmeier, 2006). Nelze opomenout, že toto vymezení je velmi individuální a může se lišit intenzitou či průběhem. V této etapě života si jedinec utváří své vlastní „Já“ a současně prochází pohlavním dospíváním. Dle fyziologického vývoje se začínají objevovat první sekundární znaky v podobě ochlupení a nástupem menarche u dívek. Tělo pubescenta se vlivem hormonální nerovnováhy mění a začíná se podobat dospělému člověku. U dívek můžeme pozorovat vyvýšení prsních bradavek a růst prsou. Nástup první menstruace/menarche je úzce spjata se zpomalením růstu. U chlapců nastává mutace hlasu, zvětšování varlat, penisu a objevuje se pubické ochlupení. Přibližně kolem 11 let můžeme očekávat první ejakulaci. Dále také můžeme toto období rozdělit na dvě fáze. 1) Prepubertální fáze – jedinec začíná pohlavně dospívat. 2) Fáze vlastní puberty– zde dochází k úplné reprodukční schopnosti (Mentel & Orel & Obereignerů, 2016).

Z psychologického hlediska v tomto období nastává tzv. emoční labilita, která je důvodem pocitu úzkosti a nízkého sebepojetí. Jedinec má tendenci reagovat se zvýšenou citlivostí. Ačkoliv jsou reakce intenzivní a zřetelné, považujeme je za zcela krátkodobé. Často tato nerovnováha vede k jednání, že se jedinec uzavře vůči svému okolí a odmítá respektovat jakoukoliv svou autoritu v podobě rodičů či pedagogů. Toto jednání můžeme nazvat jako období vulkanismu, tj. hormonální bouře (Krejčířová & Langmeier, 2006). Období vulkanismu během dospívání přináší časté změny nálad, především negativní. U jedince můžeme pozorovat nevyrovnanost a také konfliktnost. Podle Příhody (1963) si každý dospívající jedinec projde tímto obdobím.

Období dospívání je charakterizovááno také pohlavním dozráváním a začleňováním jedince do společnosti (Čáp & Mareš, 2001). Jedinec přestává být poután na své rodiče a vyhledává vrstevníky, s kterými se ztotožňuje a nachází společné zájmy. Mezi těmito skupinami nachází přátelství, která jsou v tomto období podstatná (Vágnerová, 2012). Vzdělává se v oblasti komunikace a navazování mezilidských vztahů, empatie a vzájemné pomoci. Mezi základní sociální charakteristiky můžeme zařadit vyznačení sociálního teritoria. Jedinec klade velký důraz na image, jako prostředek sebevyjádření. Úzkostné stavy počínající ze strachu z kritiky od okolí mohou vést až k pubescentní dysmorfofobii, tj. strach z vlastní podoby, tvaru. I když se jedinec hodnotí kladně, stále se jedná o změnu, a to přináší zátěž (Čáp & Mareš, 2001). Vlivem pocitu odlišnosti se může objevit snaha dodržovat přísný režim dne (Pugnerová & Kvitová, 2016).

1.1 Co je režim dne

„Rituály jsou láskyplné zvyky, které dávají řád průběhu dne, dávají mu začátek nebo konec. Bud' vzniknou nenápadně samy od sebe, nebo se utvářejí podle potřeby.“
(Weikert, 2007, str. 87)

Režim dne je velmi složitý pojem a lze ho chápat jako soubor odlišných činností a relaxace v rozmezí 24 hodin. Také ho můžeme chápat jako soubor střídajících se rituálů. Lze tedy říci, že do budoucnosti jde o vytvoření programu či plánu, který se bude v následujících dnech opakovat a tím se utváří pravidelnost. Do těchto činností můžeme zahrnout stravování, volnočasové aktivity, spánek a následnou spánkovou hygienu (Klíma, 2016).

Strava by měla být pestrá a konzumována v pravidelnou denní dobu a spánek dostatečný a kvalitní v závislosti na věku jedince. Důležitou roli také hraje pobyt dítěte na čerstvém vzduchu a podpora dalších činností jako je kreslení, zpívání (Ludvíkovská, 2007). Vše by mělo být rozvrženo tak, aby byla zachována tělesná i psychická pohoda jedince. Uvědoměním si toho, že víme, co bude následovat, získáváme pocit jistoty a stability. Jedinec si tímto vytváří své stereotypy či návyky, které následně ulehčují výchovu a vývoj. Nutno říci, že vytvoření režimu přináší primární výchovné opatření.

Každý z nás potřebuje mít pravidelný režim a biorytmus. Důležitým krokem při vytváření vlastního biorytmu je získání kontroly nad vlastním životem, umět si definovat vlastní priority a určit své hranice. Vytvoření programu má vzbudit v jedinci pocit radosti a vyloučit stresové prožívání (Praška, 2009).

Chyby v režimu dne u dětí nacházíme mnohdy. Mezi faktory, které ovlivňují denní režim, můžeme řadit absenci denního režimu, která může vést až k nesnesitelné situaci. Pokud není denní režim pevně stanovený nebo je narušený či jinak zanedbávaný, mohou vzniknout potíže fyziologické, psychologické až po sociální. Potíže se na vnějšek projevují nechutenstvím k jídlu, nespavostí až celkovou podrážděností a únavou (Čáp & Mareš, 2007). U dítěte je nutno dodržovat zdravotní požadavky na biorytmus a nevyvíjet zbytečně časově náročné požadavky. Zachování optimální délky činnosti a odpočinku je velmi důležitým bodem. Přetížení může vést až k přetrvávající únavě, přetížení organismu či nedostatečné regeneraci (Kukla a kol., 2016). Prevencí proti přetížení organismu, často nalezneme také pojem přetrénování, může být i dostatečná a pestrá strava založená na dostatečném příjmu sacharidů, bílkovin a tuků. Následující kapitola se bude zabývat stravou a významnými živinami.

1.2 Strava

Jak bylo zmíněno v předešlé kapitole, strava by měla být pestrá a konzumována v určitou denní dobu. Tím se myslí, aby stravování bylo pravidelné. Stravování lze definovat jako soubor biochemických reakcí, které probíhají mezi naším tělem a přijatými živinami (Braun Medical, 2019). Abychom považovali stravování za pravidelné, je nutno dodržovat příjem živin alespoň 5x denně. Z hlediska denního režimu můžeme rozdělit jídla na snídani, svačinu, oběd, svačinu, večeři. Mezi těmito jídly by měla vždy být dodržena tříhodinová pauza (Víš, co jíš?, 2016).

Abychom dostali potřebné živiny, náš trávicí trakt musí zpracovat dané potraviny a provést analýzu na samostatné složky. Tyto látky přijímáme z vnějšího okolí v podobě anorganických a organických sloučenin. Výživu tvoří šest skupin živin, které jsou pro naše tělo potřebným zdrojem energie a klíčovým faktorem pro správnou činnost organismu. V odborné literatuře nacházíme pojem racionální výživa, tj. soubor

vědomostí a návyků vztahujících se k přijaté energii, která má za úkol zajišťovat podporu zdraví

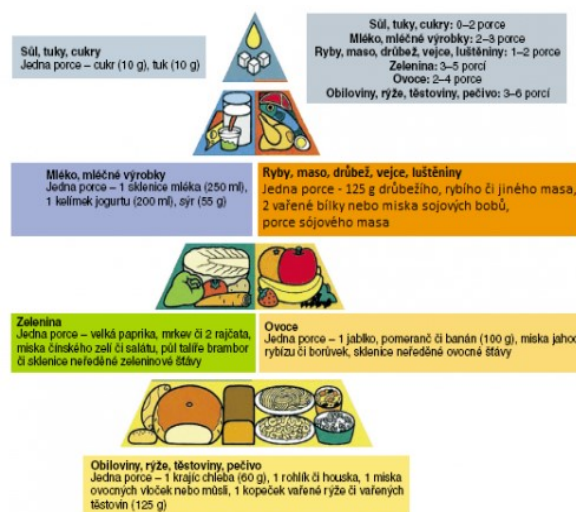
a prevenci nemocí (Čeledová & Čevela, 2009). Racionální strava má za úkol pomáhat utvářet pozitivní zdraví (Čeledová & Čevela, 2010). Podstatou není jen přijímat kvalitní potraviny, nýbrž záleží také na kvantitě. Nedostatečný příjem potravy a vynechávání jídla vede k pocitu hladu, který pro tělo znamená především stres, zhoršené soustředění, podrážděnost vedoucí ke špatné náladě.

Na druhou stranu nadbytek přijaté energie se poté ukládá v podobě tukových zásob. Proto je nutné dodržovat zásadu, že příjem energie by neměl překročit její výdej (Víš, co jíš?, 2016). Za největší zdravotní problém, který úzce souvisí s nadbytkem přijaté energie a absencí pohybové aktivity, považujeme obezitu. Světová zdravotnická organizace (2017) udává, že obezita je rozšířená na celém světě, přičemž v důsledku nadváhy či obezity umírá nejméně 2,8 milionu obyvatelstva. Pomocí studie HBSC (Do Health Behaviour in school-aged children), která se zabývala studiem dospívajících dětí ve věku 11-15 let, bylo zjištěno, že každý čtvrtý chlapec a sedmá dívka má problém s obezitou (HBSC, 2019).

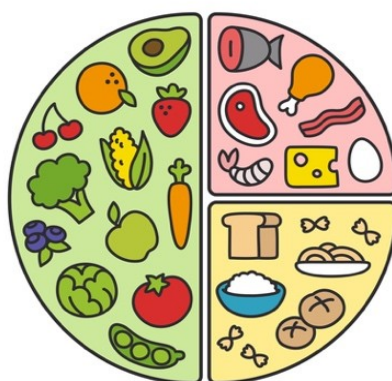
Pomůckou pro sestavení vyváženého jídelníčku může být zdravý talíř, který z větší části nahradil potravinovou pyramidu a má za úkol jedinci představit kvantitu jednotlivých složek potravy. Mezi nejznámější zahraniční potravinové talíře můžeme zařadit např. „Healthy eating plate“, který byl vytvořen profesionály na Harvardské škole. Dalším příkladem může být americký „MyPlate“, publikovaný v roce 2011 Ministerstvem zemědělství v USA. V České republice byl vytvořen zdravý talíř autorkou PharmDr. Margitou Slimákovou a také odborníky 3. lékařské fakulty UK ve spolupráci s Ministerstvem zemědělství v podobě Zdravý talíř pro náctileté (Hrnčířová & Marádová, 2019). Hlavní rozdíly mezi výživovou pyramidou, vydanou ministerstvem zdravotnictví, a zdravým talířem nacházíme v množství obilovin a polysacharidů. Existuje ale také nová pyramida, vydaná fórem zdravé výživy, která pozměnila množství a doporučuje zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně, z toho 400 g zeleniny a 200 g ovoce (Vím, co jím, 2013).



Obrázek 1, Výživová pyramida vydaná forem zdravé výživy (zdroj: FZV, 2013)



Obrázek 2, Výživová pyramida vydaná ministerstvem zdravotnictví (zdroj: Potravinová pyramida, 2012)



Obrázek 3, Zdravý talíř (zdroj: Můj talíř, 2016)

Představme si tedy, jak má takový talíř vypadat. Zdravý talíř má obsahovat čtyři části. První čtvrtinou a zároveň tou největší by měla být zelenina. Může být v jakékoliv formě ať už tepelně opracovaná, upečená či rozmixovaná. Druhou čtvrtinu talíře tvoří ovoce, jehož druhy je nejlepší vybírat ze sezonního ovoce. Lze také nahradit příjem ovoce zvýšenou konzumací zeleniny. Kvalitní zelenina a ovoce je pro nás zdrojem vitaminů, minerálů a zdraví prospěšných antioxidantů. Třetí čtvrtinu tvoří potraviny, z kterých získáváme bílkoviny. Mezi tyto potraviny řadíme především ryby, semínka, ořechy,

luštěniny, vajíčka, zakysané mléčné výrobky anebo maso. Maso můžeme ještě rozdělit podle barvy. Bílé maso obsahuje nižší podíl tuku a řadíme sem drůbeží maso a ryby. Naopak červené maso má vyšší podíl tukové tkáně a mezi nejznámější zástupce patří hovězí a vepřové maso. Poslední čtvrtinu zdravého talíře tvoří polymerní sacharidy neboli polysacharidy. Do této kategorie spadají potraviny jako ovesné vločky, rýže, jáhly, kuskus, žitný chléb. Ačkoliv se polysacharidy tráví pomaleji, znamená to menší zátěž pro náš organismus. Všechny tyto potraviny mají vysoký podíl škrobu, s kterým naše tělo přijímá velmi důležitou vlákninu (Slimáková, 2020).

Příjem potravy musí pokrývat naše energetické nároky organismu a tím zabezpečit příjem důležitých potravin. V průběhu našeho života se energetické nároky organismu mění. První a zároveň nejpřirozenější příjem potravy nastává v momentě, kdy matka začne své dítě kojit. Mateřské mléko obsahuje přesně to, co dítě v daném úseku života potřebuje. Později dítě přechází na tužší stravu, přibližně okolo 9. měsíce. Je vhodné zařazovat zeleninu, maso, těstoviny (Gregora, 2009). Dětem v období batolete a předškolního věku podáváme již mléčné výrobky, luštěniny, maso, ovoce a zeleninu. V tomto období se snažíme vyhýbat přesoleným nebo překořeněným jídlům a dbáme na vysoký příjem vápníku, který lze získat z dostatečného příjmu mléčných výrobků. Výživa dospělých jedinců se ve většině parametrů neliší od stravování dětí školního věku a adolescentů. Důležitým bodem je, aby pokrývala energetickou potřebu jedince a jeho růstu, který je ukončen u chlapců mezi 17. a 18. rokem a u dívek přibližně kolem 15. roku (Sedlářová a kol., 2008).

Pro vyváženou a pestrou stravu adolescentů můžeme také používat výživovou pyramidu (obr.2) nebo zdravý talíř (obr. 3). Eventuálně skvělým příkladem může být desatero zdravé výživy dle Aleny Alterové (2002, nestránkováno):

„ 1.Jezte pravidelně v malých dávkách, nejlépe 5krát denně (nebudete mít pocit hladu, zabráníte nárazovému přejídání a následnému tloustnutí).

2.Snažte se, aby Váš energetický příjem nebyl vyšší než výdej (určitě nepřiberete na váze, pokud přidáte pravidelný pohyb, půjdou kila i dolů).

3.Nedovolte, aby tuky tvořily více než 30 % Vašeho denního energetického příjmu (zabráníte předčasnému vzniku aterosklerózy, snadněji udržíte optimální hmotnost).

4.Živočišné tuky jako je máslo a sádlo omezte nebo zcela vynechejte. Místo nich používejte rostlinné tuky a oleje (budete lépe chráněni před srdečními a cévními nemocemi).

5.Pokuste se z ovoce a zeleniny udělat součást každého jídla, nikoli jenom jeho ozdobu (vitaminy, minerální látky a další aktivní součásti rostlin jsou nejlepší prevencí předčasného stárnutí a civilizačních nemocí).

6.Nahradte potraviny z bílé mouky jejich celozrnnými obdobami, tučné mléčné výrobky zakysanými nízkotučnými. Preferujte bílá libová masa před červenými tučnými (Váš organismus bude zásoben látkami s protirakovinným působením).

7.Nebojte se ochutnávat nové druhy potravin a zkoušet nízkotučné verze tradičních pokrmů (předejdete stereotypu, budete moci jíst Vaše oblíbená jídla, ale bez rizika tloustnutí).

8.Sladkosti, slané pochutiny a uzeniny jsou potraviny, bez nichž se zcela jistě obejdete (vyhnete se přijímání prázdných kalorií).

9.Tekutiny jsou stejně důležité jako kvalitní strava – pijíme je v dostatečném množství 2–3 l denně a nejlépe v neslazené podobě (mladistvý vzhled, zdravé ledviny a psychická pohoda Vám budou odměnou).

10.Zdravé stravovací zvyklosti nejspíše utvoříte u svých dětí, které jsou bez předsudků (je to z Vaší strany ten nejlepší dárek do života).“

Tyto rady nám mají pomoci při formování představy o pestré a vyvážené stravě, ale také při utváření správných stravovacích návyků. Následující kapitola se bude zabývat těmito návyky.

1.2.1 Správné stravovací návyky

Správné stravovací návyky získáváme již od dětství, kdy hlavním vzorem pro nás bývá pečující osoba v podobě matky či otce, od kterých návyky přebíráme. Dále nás ovlivňuje zařízení, které navštěvujeme pravidelně. Jedná se o školní zařízení v podobě mateřské školy, základní školy, střední školy, vysoké školy až práce (Chrpová, 2010). Nelze zapomenout na přátele, média a spoustu dalších názorů, které na nás obklopují

například při čtení na internetu. Existuje řada internetových stránek, které nám poskytují nemálo

užitečných rad, jak se správně stravovat. Mezi tyto zdroje nejčastěji řadíme reklamy, které nám nabízejí zdravý a pestrý jídelníček na míru. Např. pestryjidelnicek.cz nebo keto-dieta.com. Tyto stránky nabízejí za určitou částku vytvoření jídelního plánu odbornou osobou, která má za úkol dodržet zásady pro správné stravovací návyky.

Př. 12 stříbrných pravidel zdravého stravování dle autora Hoffmanna (Patentní Medicína, 2015):

1. Jezte jídlo – tedy opravdové jídlo, ne průmyslově zpracované polotovary plné chemie a jim podobných ingrediencí.
2. Jezte živé jídlo – jídlo, které se přirozeně kazí, neboť jen takovéto potraviny obsahují přirozené plísně a bakterie, jež napomáhají vyvažovat vnitřní prostředí v našem organismu.
3. Jezte jednoduché jídlo – které obsahuje ne více než 5 složek.
4. Jezte rostlinné jídlo
5. Jezte domácí jídlo
6. Jezte střídavě – člověk se cítí lépe lehce hladový než mírně přejedený. Jezte méně, ale více si vychutnávejte.
7. Jezte pestře – jídlo by mělo obsahovat sacharidy, vlákniny, tuky, bílkoviny.
8. Jezte pravidelně – dodržujeme alespoň 5 jídel denně – snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře.
9. Jezte pomalu
10. Jezte v dobrém rozmaru – jezme v klidu, u stolu.
11. Jezte bez extrému
12. Jezte a dopřejte si
13. Nezapomeňte snídat

U dětí hraje důležitou roli ve stravovacím režimu pět dávek potravy doprovázené dostatečným příjmem tekutin. Dospělý jedinec by měl dodržovat pitný režim v podobě 2-3 litrů tekutiny denně. Tyto tekutiny by měly být v podobě bylinkového neslazeného čaje či čisté vody, která může být nízce mineralizovaná pramenitá voda. Pitný režim lze

obohatit o ovocné nebo zeleninové šťávy s nízkým obsahem cukru. Mezi charakteristické projevy nedostatku tekutin tzv. dehydratace patří malátnost, ospalost až bolesti hlavy.

Kůže je bledá, suchá. Barva moči je sytě žlutá a dochází k slabému močení. Může se objevovat acetonový zápach z úst (Čeledová & Čevela, 2010).

Základní chybou je vynechávání snídaně, kterou dítě samostatně odmítá například z nedostatku času vlivem pozdního vstávání či neurotických problémů spojených s odchodem do školy (Máchová & Kubátová a kol., 2015). Svačinu by si mělo dítě přinést z domova, není přijatelné, aby dítěti byly dány peníze na svačinu. V tomto případě si koupí dítě sladkosti, či tučné věci nevhodné ke konzumaci v podobě dopolední svačiny. Existují proto tedy programy ve školách, které podporují zdravé stravování u dětí a snaží se školu podpořit ve změně životního stylu. Vynechání snídaně a nevhodná svačina může vést k přetrvávající únavě během dne a pozdějšímu přejídání ve večerních hodinách. Důsledek večerního přejídání má dopad na naši kvalitu spánku. Kvalitu a délku spánku ovlivňuje především vyvážené stravování. Obecně platí, že bychom měli poslední jídlo konzumovat 3 hodiny před spánkem. Existují produkty, které napomáhají k usnadnění spánku. Mezi tyto produkty patří například známé mléko s medem, ale méně známé jsou vlašské ořechy, celozrnné výrobky, bylinné čaje, třešňová šťáva (Vyspi se, 2020).

Správná výživa v dětství je velmi podstatným předpokladem pro správný růst a vývoj dítěte. Nedostatečná výživa může vést až k malnutrici, tj. podvýživě, a naopak překračování potřeb živin směřuje ke vzniku nadváhy až obezity (Sedlářová a kol., 2008). V následující kapitole se seznámíme se základními živinami.

1.2.2 Základní živiny

V minulých kapitolách jsme se dozvěděli, co znamená strava a jaká jsou stravovací doporučení, která následně ovlivňují chod našeho těla. K tomu, aby naše tělo fungovalo správně, musíme přijímat energii, kterou získáváme z potravy, ve které se vyskytují živiny. Tyto živiny nám poskytují množství energie, kterou naše tělo dokáže využít v takové míře, v jaké zrovna potřebuje a zbytek ukládá do tukových tkání. Obecně lze

rozdělit živiny na makroživiny a mikroživiny. Do skupiny makroživiny řadíme tuky, sacharidy a bílkoviny. Tato skupina je pro tělo důležitá, a to především jako primární zdroj energie. Na druhé straně jsou mikroživiny, které jsou pro život nezbytné a řadíme sem minerální a stopové prvky a vitamíny (Pourová & Jakešová, 2019).

První mikroživinou, kterou zde uvedu, jsou sacharidy, které tvoří nejvyšší procentuální zastoupení z celkového energetického příjmu.

1.2.2.1 SACHARIDY

V tomto případě můžeme slyšet zastaralé pojmenování, jako jsou karbohydráty nebo uhlovodany. Nic z tohoto není správné a jediné správné označení je sacharidy (Kunová, 2011). Tvoří jeden z nejdůležitějších a nejrychlejších zdrojů energie pro naše tělo, pro orientaci jeden gram přijatého sacharidu dodá organismu přibližně 16 kJ (Vítek, 2008). Jako největší zdroj energie by sacharidy měly tvořit 55-60 % z celkového energetického příjmu (Floriánková & Hrnčířová, 2014). I pro sportující jedince jsou sacharidy nenahraditelnou složkou, která je důležitá pro tvorbu svalového glykogenu. Doporučené množství sice může být zavádějící, protože spočívá především na vykonávané fyzické aktivitě. Dobře trénovaný člověk může mít zásobu glykogenu dvojnásobně vyšší než průměrný člověk, který má přibližně v zásobě 250-400 g glykogenu. Abychom dokázali tyto zásoby spotřebovat, museli bychom provádět intenzivní trénink po dobu 30 až 90 minut. Z tohoto důvodu je potřeba vytvářet u sportovců co největší zásoby glykogenu, udává se až 600 g za účelem podání lepšího výkonu. Samozřejmostí je potřeba sacharidů během i po tréninku. Doporučuje se 3-4 hodiny před aktivitou konzumovat sacharidové potraviny s nižším glykemickým indexem. Zatímco během fyzické aktivity je důležitý příjem jednoduchých sacharidů v podobě glukózy nebo maltodextrinu. Po skončení je vhodné co nejdříve přijmout sacharidy spíše s vyšším glykemickým indexem v časové ose 15-60 minut od skončení zátěže (Pastucha a kol., 2014).

Sacharidy se dále dělí na sacharidy jednoduché a komplexní. U jednoduchých cukrů hovoříme o sacharidech složených z jedné či dvou jednotek a jedná se například o kostkový cukr, který používáme k doslazování. Naopak komplexní sacharidy se skládají ze stovek jednotek a naše tělo je tráví pomaleji. Nacházíme je v potravinách jako je chléb, těstoviny, brambory, luštěniny, ovoce či rýže. (Vítek, 2008).

V minulé kapitole jsem hovořila o výživové pyramidě, která doporučuje jíst méně jednoduchých a rapidně více složitých neboli komplexních sacharidů. Toto doporučení je založeno na domněnce, že hladina krevního cukru stoupá pomaleji po komplexních sacharidech než po potravinách obsahujících jednoduché sacharidy.

Aby nedocházelo k chybným myšlenkám, byl zaveden glykemický index potravin. Udává nám, jak rychle po požití potravin obsahující sacharid stoupne hladina cukru v krvi. Obecně lze říci, že čím vyšší glykemický index potravina má, tím více stoupá hodnota glukózy v krvi. Mezi tyto potraviny s vysokým glykemickým indexem řadíme bílé pečivo, popcorn, sladkosti. Existují také potraviny, do kterých je cukr přidán až po zpracování. Jedná se o slazené nápoje, sladké jogurty, zmrzliny, energetické nápoje apod. Sladká chuť pro lidi je velmi návyková a vypovídá o tom i fakt, že příjem cukru je nepřiměřeně vysoký. V ČR je udáváno, že každý člověk zkonzumuje přibližně 40 kg cukru za rok. V minulosti byla spotřeba cukru na člověka na rok pouze 0,25 kg (Kunová, 2011).

Zvýšený příjem sacharidů v potravě může vést až k narušení glukózové tolerance a následně ke vzniku cukrovky. Nejen cukrovka, ale také nadváha až obezita je velmi zásadní problém u zvýšeného příjmu (Floriánková & Hrnčířová, 2014). V obráceném případě dochází k odbourání tukových tkání, což je využíváno k redukci tělesné hmotnosti.

Tohoto principu využívá spousta redukčních diet založených právě na snížení příjmu sacharidů. Právě někteří sportovci tohoto dokáží využít a zařazují tzv. sacharidovou superkompenzaci, která je praktikována ve dvou krocích. Prvním krokem sportovec omezí příjem sacharidů na minimum při vysoké fyzické aktivitě. Druhým krokem je opětovné zvýšení sacharidů a snížení tréninkové zátěže. Tato sacharidová kompenzace je vhodná pro sporty, kdy závody sportovce netrvají déle než 2 hodiny. Avšak v druhém kroku superkompenzace tvoří základní jídelníček potraviny s nižším glykemickým indexem, což jsou ovesné vločky, brambory, cereálie. Zelenina je nahrazena ovocem, které obsahuje přirozené cukry. Absolutní absence masitých potravin (Vilík a kol., 2015). V případech, kdy je příjem sacharidů extrémně nízký, dochází ke ztrátě svalové hmoty až překyselení organismu, a především to má negativní vliv na psychickou

stránku jedince. Protože jednou z nejdůležitějších funkcí sacharidů je urychlování reakcí k mozku, dochází také ke zhoršení paměti (Čeledová & Čevela, 2009).

K sacharidům patří neodmyslitelně také vláknina, která má důležitou roli nejen v trávení, ale také je prevencí proti obezitě, cukrovce a kardiovaskulárním onemocněním. Nacházíme ji především v zelenině, ovoci a celozrnných výrobcích. V ovoci se vyskytuje vláknina rozpustná, která právě napomáhá k prevenci kardiovaskulárních onemocnění.

Kdežto nerozpustná vláknina se vyskytuje v ovesných vločkách, bramborách, celozrnném pečivu. Doporučená denní dávka vlákniny je nejméně 25–30 g (Floriánková & Hrnčířová, 2014). Další důležitou makroživinou jsou bílkoviny.

1.2.2.2 BÍLKOVINY

Bílkoviny nebo také proteiny jsou velmi důležitou stavební jednotkou. Najdeme je ve všech buňkách našeho těla, hormonech, enzymech a krvi. Přijaté bílkoviny se poté dále dělí v trávicím traktu na stavební složky aminokyseliny. Existuje 20 různých aminokyselin, které mají typický tvar, velikost a také své vlastnosti. Můžeme je ještě rozdělit na esenciální a neesenciální aminokyseliny. Z výživového hlediska jsou pro nás důležité esenciální, protože si je naše tělo nedokáže samo vytvořit a tím pádem je musíme přijímat v potravě. V potravinách jako jsou vejce, mléko a maso nacházíme tyto všechny esenciální aminokyseliny a lze tyto bílkoviny považovat za plnohodnotné (Floriánková & Hrnčířová, 2014). Za neplnohodnotné bílkoviny považujeme ty, které získáváme naopak z rostlinného původu. Je nutno dodržovat daný poměr v potravě mezi těmi složkami a to je 1:1 (Máchová, 2016).

Ačkoliv se jedná o zdroj energie, jsou to živiny nutné především k výstavbě a zajištění správného chodu organismu a jejich množství přijaté energie není tak vysoké jako například u sacharidů či lipidů. Z celkového energetického příjmu je to přibližně 10–15 % (Máchová, 2016). Doporučený příjem bílkovin je velmi individuální, a to z hlediska věku, pohlaví a fyzické aktivity. Pro děti školního věku je doporučeno přijímat 0,9 g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti denně. Chlapci do 19 let mají celkově vyšší příjem bílkovin než dívky nad 15 let, které mají příjem stejný jako

dospělý jedinec. Při nedostatku příjmu bílkovin si tělo bílkoviny začíná hledat již v uložených bílkovinách, a to především ve svalové hmotě a vnitřních orgánech. Při dlouhodobé absenci v potravě dochází k narušení imunity, ztrátě na hmotnosti, pozastavení růstu. V opačném případě to našemu tělu také neprospívá. Nadměrný příjem zatěžuje jádra a ledviny (Floriánková & Hrnčířová, 2014).

Co se týče sportu a bílkovin, tyto dva pojmy tvoří nerozlučnou dvojici. U sportu je vyšší příjem bílkovin běžný za účelem rychlejšího růstu svalů a následného získání větší síly.

Dostatečný příjem nám zajistí bílkovina obsažená v potravinách anebo také výživové doplňky, účinek bílkovin je ale stejný (Clark, 2009). Mezi výživové doplňky s vysokým obsahem bílkovin řadíme gainery-maximální obsah bílkovin 40 %, proteinový koncentrát – 40-70 %. Každý bílkovinný doplněk by měl obsahovat především syrovátkovou bílkovinu, můžeme také slyšet whey protein, kasein či kolostrum. Pro sportovce je vhodné používat bílkovinný doplněk s lehkou vstřebatelností, proto se doporučuje výše uvedené doplňky rozmixovat ve vodě, nikoliv v mléce. Mléko obecně snižuje vstřebatelnost (Vilikus, 2015). Doporučený příjem bílkovin je 1 g na 1 kg tělesné hmotnosti, avšak u sportovců je množství vyšší a to 1,4-1,7 g na 1 kg (Klimešová, 2016). Pro příklad, pokud budu chtít nabrat 0,5 kg svalové hmoty za týden, musím navýšit příjem bílkovin o 14 g denně, což znamená zařadit do svého jídelníčku přibližně 60 g masa (Clark, 2009). Sportovec by měl vybírat méně tučná masa, jako je kuřecí, krůtí a ryba. Tučná masa obsahují vyšší obsah tuků, což vede k ukládání tukové tkáně, a tím dochází nejen k nárůstu svalové hmoty, ale také vzniku podkožního tuku (Clark, 2009). Více o tucích v následující kapitole.

1.2.2.3 TUKY

Lipidy neboli tuky či triglyceridy jsou další nezbytnou součástí pro náš lidský organismus. Základními složkami jsou mastné kyseliny a glycerol. Nacházíme je v buňkách jako jejich stavební materiál nebo jako zásobní látka (Čeledová & Čevela, 2009). Funkcí lipidů je být rozpouštědlo pro vitamíny rozpustné v tucích, fungování správné termoregulace a také některé tuky jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin, které si naše tělo nedokáže samo syntetizovat. Z hlediska výživy lipidy dodávají potravě lepší chuť (Floriánková & Hrnčířová, 2014). Jeden gram tuku má přibližně 38 kJ, což je

dvojnásobek než u sacharidů a bílkovin. Z celkového energetického příjmu by měly tuky tvořit přibližně 25-30 % u dospělého jedince (Čeledová & Čevela, 2009). U dětí školního věku je potřebu tuku vyšší, avšak po 15. roce opět klesá na 30 % (Floriánková & Hrnčířová, 2014). Ačkoliv se jedná o bohatý zdroj energie, měli bychom dbát na jejich kvalitu a kvantitu. Z tohoto důvodu nutno rozlišovat nenasycené tuky a nasycené tuky.

Příznivý účinek pro náš organismus mají právě nenasycené tuky, které obsahují zejména nenasycené mastné kyseliny. Tyto mastné kyseliny lze rozdělit na kyseliny mononenasycené a jak z názvu vyplývá, jedná se o kyseliny s jednou dvojnou vazbou.

Zatímco vícenenasycené kyseliny mají více dvojných vazeb a řadíme sem známé omega-3 a omega-6 mastné kyseliny. V naší stravě převládají omega-6 mastné kyseliny přijaté prostřednictvím slunečnicového a sójového oleje. Naopak mastných kyselin omega-3 máme nedostatek. Nejdostupnějším zdrojem jsou ořechy, lněná semínka, řepkový olej a samozřejmě rybí tuk. Při nedostatku nenasycených mastných kyselin dochází k porušení vývoje organismu a poruchám růstu (Čeledová & Čevela, 2009).

Opačný účinek na naše tělo mají nasycené tuky, které obsahují hlavně nasycené mastné kyseliny. Nalezneme je zejména v živočišných potravinách s přítomností tuku a také ve vybraných rostlinných potravinách. Ve svém jídelníčku bychom se měli vyhnout tučným výrobkům, jako jsou paštiky, uzeniny, sádlo, smetanové výrobky. Pozor také na kokosový olej, který je přítomen především ve zmrzlínách, sladkostech nebo ve smažených pochoutkách. Nadměrný příjem zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a nádorových onemocnění. V živočišné potravě nacházíme cholesterol, kterým jsou doprovázeny tuky. Tato látka je pro naše tělo nenahraditelná, ale dokáže z druhého pohledu ohrozit náš život. Při nadměrné konzumaci tučných potravin může dojít až k onemocnění ateroskleróza, což znamená omezení průtoku krve cévou vlivem zúžení tepny a může dojít až k úplnému ucpání cévy (Floriánková & Hrnčířová, 2014). Z textu vyplývá, že omezením tučných jídel s vysokým obsahem cholesterolu se vyvarujeme řady onemocnění. Je třeba zmínit, že existují dva typy cholesterolu. Konzumací potraviny se našemu tělu dostává i výše zmíněný cholesterol, který se následně vstřebává v tenkém střevě až do jater. Zde se spojuje s bílkovinami na lipoproteiny. Následně lze podle bílkoviny rozlišit low density cholesterol (LDL), který

je právě rizikový pro náš organismus. Zatímco high density cholesterol (HDL) chrání náš organismus. Doporučený příjem cholesterolu by neměl překonat 300-400 mg denně. (Máchová & Kubátová a kol., 2015). Další důležitou makroživinou jsou vitamíny, kdy některé vitamíny jsou rozpustné právě v tucích.

1.2.2.4 VITAMINY A MINERÁLNÍ LÁTKY

Na rozdíl od předchozích složek naše tělo vitamíny a minerální látky potřebuje v menší kvantitě. Avšak naše tělo je nezbytně potřebuje hlavně z důvodu, že si je nedokáže samo vytvořit. Vitamíny jsou důležité k fungování hormonů, enzymů a také odstranění volných

radikálů. Rozlišujeme vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B, vitamin C) a dále rozpustné v tucích (A, D, E, K). Pozitivum na vitamínech rozpustných v tucích je fakt, že naše tělo si dokáže vytvořit dostatečné zásoby, a proto není nutné je přijímat denně v potravě. Jak už to bývá, každé plus má i své mínus, velké zásoby znamenají i možné riziko předávkování. U vitamínů B a C předávkování není možné, protože nevyužitá množství odchází z těla prostřednictvím moči (Floriánková & Hrnčířová, 2014).

Při nedostatečném příjmu vitamínů může našemu tělu rozlišujeme hypovitaminóza, avitaminóza až absolutní nepřítomnost daného vitamínu. Hypovitaminózu lze definovat jako dočasný nedostatek vitamínu. Naopak avitaminóza znamená úplnou absenci vitamínu, která se nejčastěji objevuje v zemích s výskytem hladovění (Mazánek a kol., 2018). Nedostatky určitých vitamínů se projevují různými specifickými projevy. Vitamíny skupiny B se projevují na psychické stránce jedince vedoucí až k zhoršeným projevům stresu a nervozity. Zatímco u vitamínu C, který je nejvýznamnějším antioxidantem, se nedostatek projevuje sníženou funkcí imunitního systému až přetrvávající únavou. Denní dávka tohoto vitamínu je stanovena 100-200 mg za den (Kunová, 2011). Vitamin A se v potravě vyskytuje jako vitamin hotový, nebo ho lze přijímat v podobě provitaminů tzv. karotenoidů. Nejznámější je betakaroten, který nalezneme například v mrkvi, rajčatech, dýni. Tento vitamin je velmi podstatný pro náš zrak, protože při nedostatku se projevuje zhoršeným viděním až úplnou slepotou. Abychom dokázali vidět naše okolí a užívat si krásného počasí, nepotřebujeme jen

vitamín A, ale také vitamín D. Tento vitamín získáváme z prekurzorů přítomných v těle. Prostřednictvím tohoto vitamínu jsou naše kosti zásobovány dostatečným příjmem vápníku. Při nedostatku dochází k měknutí kostí u dospělého člověka a u dětí k zpomalení růstu až křivici. Hlavními zdroji jsou vejce, mléko a jiné mléčné výrobky a také rybí tuk. Vitamín E a K zajišťují správnou činnost krve a jejich nedostatečný příjem se projevuje chudokrevností a krvácivostí (Floriánková & Hrnčířová, 2014).

U dětí školního věku bychom měli věnovat pozornost především dostatečnému příjmu vápníku a železa u dívek. V období zvýšeného růstu se zvyšuje potřeba vápníku vlivem růstu kostí (Sedlářová a kol, 2008). Dostatečný příjem vápníku zajistíme 2-3 porcemi mléka a malou hrstí ořechů. Mezi potraviny s vysokým obsahem vápníku řadíme např. kapustu, špenát, zelí (Floriánková & Hrnčířová, 2014).

U dívek dochází k zvýšenému nároku na příjem železa vlivem ztráty během menstruace. Nejvíce železa obsahují játra, maso, ovesné vločky a zelenina (Máchová & Kubátová a kol., 2015).

Vitamíny, kterým bychom měli věnovat pozornost zejména u sportujících jedinců, jsou vitamín C a E. Vyšší dávka těchto vitamínů může pomoci sportovci snášet těžký trénink a pomáhat zlepšovat sportovní výkonnost. Existuje řada potravinových doplňků, kde nalezneme vyšší množství těchto vitamínů, ale může nám také postačit běžná strava. Mezi potraviny, které jsou bohaté na vitamíny C, řadíme ovoce a zeleninu, konkrétně mrkev, citrusy, kiwi, rybíz a potraviny s vyšším obsahem vitamínu E (arašídý a jiné ořechy, vaječný žloutek, máslo a také obilné klíčky). Také vitamín D je ve výživě sportovců velice důležitý, známe ho především kvůli jeho schopnostem regulovat hladinu vápníku a fosforu a tím zvyšovat kvalitu kostní tkáně, ale také slouží jako stimulant k produkci testosteronu (Klimešová, 2016).

1.2.2.5 PITNÝ REŽIM

„Člověk dokáže přežít týdny bez jídla, ale bez vody jen 2-3 dny.“ (Čeledová & Čevela, 2010)

Nutnost příjmu vody závisí na její následné ztrátě. Vodu vylučujeme různými způsoby, a proto ji následně musíme přijímat. Za klasických podmínek naše tělo ztrácí v průměru

1-5–3 litry denně v závislosti na celkovém zdravotním stavu jedince, tělesné hmotnosti a především věku. Při onemocnění a fyzické námaze se navyšuje potřeba příjmu tekutiny v důsledku zvýšeného pocení (Floriánková & Hrnčířová, 2014). Základem pitného režimu by měla být pitná voda, neperlivá nebo mírně mineralizovaná, bez sladidel a dalších přidaných látek (Čeledová & Čevela, 2010). Kofeinové a alkoholické nápoje by dospělý jedinec měl omezit na minimum, protože tyto tekutiny dehydratují náš organismus. Naopak u dětí školního věku tyto nápoje nepatří do pitného režimu, protože nejsou vhodné pro dospívající organismus. Děti ve školním věku 15-18 let potřebují 2,8 litru denně. Je vhodné příjem tekutin rozdělit do celého dne a v menších dávkách. Každý z nás si určitě vzpomene na slova, která nám říkali rodiče.

Neměli bychom pít mezi jídly a při jídle. Tento mýtus však není pravdivý a nedochází k narušení trávení potravy (Floriánková & Hrnčířová, 2014).

U sportujících dětí ve školním věku bychom měli dbát na zvýšený příjem tekutin a je možno zařazovat i speciální druhy nápoje jako jsou iontové nápoje, proteinové nápoje (Čeledová & Čevela, 2010). Rozlišujeme dále také nápoje rehydratační, rehydratačně-energetické a energetické. Do první kategorie řadíme nápoje s nízkým obsahem sacharidů a ty jsou vhodné u krátkodobé aktivity. Nápoje rehydratačně-energetické obsahují již větší obsah sacharidů a jsou vhodné pro aktivity trvající 1-1,5 hodiny. V poslední kategorii energetických nápojů nalezneme nápoje s vysokým obsahem sacharidů, které jsou vhodné využívat hlavně v období regenerace (Pastucha a kol., 2014).

Nedostatečný příjem tekutin může vést až dehydrataci. Prvním signálem dehydratace je pocit žízně. Tento pocit je individuální a někdo ho nemusí pocítit i při nastávající dehydrataci. Člověk se sedavým zaměstnáním, který konzumuje převážně zeleninu a dbá na nízký příjem soli, může vypít přibližně 1 litr denně a neprojevuje se dehydratace. Na druhou stranu člověk, který má příliš slanou a sladkou stravu, pracující v práci se zvýšenou fyzickou aktivitou, může mít potřebu tekutin daleko vyšší dosahující až 5 litrů. Mezi základní projevy nedostatku tekutin může být malátnost, špatná soustředivost, acetonový zápach z úst, kruhy pod očima a mírně vypjatá až suchá kůže (Čeledová & Čevela, 2010). Nejlepším způsobem, jak zjistit, zdali máme dostatečný příjem tekutin, je pozorovat svou moč. Při nedostatku tekutin je moč tmavá.

Pozornost bychom měli věnovat u dětí a seniorů, kdy pocit žízně nastává až později a dehydratace může vést k vážnému onemocnění (Floriánková & Hrnčířová, 2014).

Další podkapitola se bude zabývat programy, které by měly splnit všechny výše zmíněná kritéria v oblasti potřeby sacharidů, bílkovin, tuků a pitného režimu ve školním prostředí.

1.2.3 Programy podporující zdravé stravování

Školní zařízení zřetelně ovlivňuje náš denní režim, jak jsme uvedli již v předchozí kapitole. Zejména stravování jedince a jeho stravovací návyky. Většina dětí navštěvuje školní jídelnu, která je součástí školy a její návštěva je zahrnuta do rozvrhu dětí. Skutečně splňují školní jídelny kritéria racionálního stravování? Skoro každý z nás si dokáže vzpomenout na obědy vydávané ve škole. Tyto obědy nebyly chutné, zdravé a v ojedinělých případech se nedaly ani pozřít. V České republice již funguje přes 8 000 školních jídelen. Toto představuje obrovskou příležitost na nápravu lidského zdraví.

Naše stravování zásadně ovlivňuje veřejné zdraví, naše výsledky ve škole, ochranu životního prostředí, a především náladu ve společnosti. Na základě tohoto se některé školy rozhodly zapojit do programů, které by dokázaly změnit dětské stravovací návyky a tím zlepšit celkové zdraví svých studentů.

Skutečná zdravá škola je celoškolní program, který pomáhá naplňovat mnohé ze 17 cílů udržitelného rozvoje OSN. Tento program má cíl nabízet kvalitní jídlo, které je chutné, zdravé a připravené z kvalitních surovin. Snaží se dětem získat informace o původu jídla, či jeho pěstování a následné výrobě. Děti si poté odnášejí základní znalosti a základy zdravých stravovacích návyků, které jsou schopny praktikovat do budoucna. Zaměřují se také na školní jídelnu, které věnovali projekt Skutečně zdravá jídelna. Snaží se podporovat domácí zemědělce, přípravu sezónních a čerstvých surovin. Především dbají na zvýšení kvality a zákaz používání polotovarů a aditiv. Program je přístupný jakékoliv škole, bez výjimek. Na webových stránkách stačí pouze registrovat školu a nahlásit příslušné informace jako jsou: název školy, kraj, město, zdali se jedná o soukromou či veřejnou školu a typ školy (Skuteczestavaskola, 2020).

Druhý projekt, který zde zmiňuji, je zaměřený na vyváženou, pestrou a opět chutnou stravu. Celý tento projekt podporuje Státní zdravotní ústav a také Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Základní kameny projektu jsou postaveny na vzdělaném personálu, který by měl mít znalosti o výživě člověka, umět naplánovat jídelníček a v první řadě uvařit chutné jídlo z kvalitních surovin. Další krok zahrnuje informování strávníků vhodným způsobem v rámci výuky a zlepšení prostředí jídelny. Posledním krokem je motivující pedagog a vedení školy. V tomto případě by pedagog měl být tou motivující osobou ke správnému stravování a snažit se podporovat celkový vývoj projektu. Tento projekt prezentuje svých deset kritérií vedoucí k zdravé školní jídelně (zdravaskolnijidelna, 2020, nestránkováno):

„Kritérium 1.: Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi.

Kritérium 2.: Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů (sestavený dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši).

Kritérium 3.: Správné a bezchybné vedení spotřebního koše.

Kritérium 4.: Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů.

Kritérium 5.: Střídmé solení s ohledem na dětského strávníka.

Kritérium 6.: Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí.

Kritérium 7.: Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní.

Kritérium 8.: Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny.

Kritérium 9.: Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí.

Kritérium 10.: Prezentace školní jídelny a podpora komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči.“

Tyto projekty o výživě mohou výrazně zkvalitnit stravování žáků a přispět ke zlepšení správných stravovacích návyků.

1.3 Spánek

Tělo po každém tréninku či výkonu potřebuje dostatečně regenerovat. Kdy regenerace je charakterizována jako opatření, které podporuje zotavení, odstranění a obnovení tělesné i duševní výkonnosti po předchozí zátěži. Čím větší náročnost tréninku, tím delší je nutná regenerace a mezi základní formy pasivní regenerace řadíme spánek (Pastucha a kol., 2014). Spánek je od nepaměti považován za značně důležitou a neodmyslitelnou činnost. Znamená to pro nás odpočinek a zdroj energie do následujícího dne. Odjakživa se říkávalo pořekadlo „vyspíme se na to“ nebo „spánek je nejlepším lékařem.“ (Borzová, 2009). Zdravý spánek symbolizuje pocit bezpečí a jistoty, tyto dva pocity řadíme mezi nejdůležitější lidské potřeby vůbec.

Fyziologii spánku lze charakterizovat nejnižší fyzickou aktivitou neboli útlumově-relaxační fází organismu. Při níž dochází k uvolnění svalstva, dýchání se zpomaluje a krevní tlak se snižuje. Tělesná teplota po dobu trvání je také snížena. Jedná se o cyklický děj a opakují se v něm dvě fáze (Hůsková & Kašná, 2009).

1.3.1 Spánek a jeho stádia

Již všichni si dokážeme představit svůj spánek. Jak probíhá, jakou má kvalitu a především to, do jaké hloubky probíhá. Zda se nám během spánku zdá sen či nikoliv. Mluvíme o tzv. vztahu mezi vědomím a nevědomím. Tento vztah dokázal zaujmout spousty badatelů a vedl k výzkumu o stádiích spánku. Zdeněk Helus (2018) ve své knize uvádí, že první objevy výzkumu se objevily již v padesátých letech dvacátého století. Dále také uvádí, že výzkum byl prováděn pomocí elektrod, které měl jedinec napojené na hlavě, očích, na krku a také byl připojen přístroj, který dokázal změřit úroveň sexuálního napětí. V momentě, kdy se osoby naučily s tímto spát, bylo možné zjistit, co se fyziologicky v organismu děje. Tímto pokusem bylo zjištěno, že existují dvě fáze spánku. Autor Rokyta Richard (2015, str. 614) spánek popisuje takto: „spánek vzniká každou noc a zároveň i jeho vnitřní struktura má cyklický charakter, v jeho průběhu se střídají různé úrovně hloubky spánku. Popisujeme spánkové cykly, spánkové fáze a spánková stádia.“

Spánkové cykly jsou tvořeny dvěma spánkovými fázemi. První fází je spánek pomalý, který se také může označovat jako non-REM spánek, SWS (slow wave sleep), či

můžeme slyšet NREM (Rokyta, 2015). V této fázi neprobíhají sny, tělo je v klidové poloze, bez záškubů a změny tělesné teploty, krevního tlaku. Druhou fází je REM-rapid eye movement spánek. Toto označení vychází z charakteristických rychlých očních pohybů. Dochází k výkyvům tělesných teplot, tepové frekvence a dochází k svalovým záškubům, které doprovázejí sny. Zajímavostí je, že poměr těchto spánkových fází se v průběhu života mění. U dospělého jedince jsou fáze v poměru 20 % náleží REM fázi a 80 % non-REM fázi. Z tohoto lze vyvodit závěr, že se jedná spíše o pomalý spánek, který není tak hluboký. Kdežto u novorozenců je zastoupení obou fází zcela vyrovnané (Seidl, 2008).

1.3.2 Spánková hygiena

Pokud trpíme nespavostí, špatně usínáme, či se v noci často probouzíme, může za to právě nesprávná spánková hygiena, ovšem výjimkou je, pokud nám byla diagnostikována onemocnění. V momentě, kdy si lehneme do postele a odchylujeme se od okolního světa, naše tělo se dostane do relaxační zóny a během několika minut usínáme. Během noci procházíme několika stadii spánku, který můžeme rozčlenit pomocí jeho hloubky.

Čím hlubší je spánek, tím vydatnější je odpočinek a relaxace těla. Bohužel ne každý může říci, že se ráno probouzí plný energie. Tento problém může spočívat v nedodržení optimální délky spánku. Průměrná doba spánku by se měla pohybovat okolo osmi hodin, ovšem toto tvrzení není zcela správné a neplatí pro každého (Borzová a kol., 2009). Optimální délka spánku je velmi individuální. V období novorozeneckém je doporučována optimální délka 20-22 hodin denně. V počátku novorozenec nedodržuje noc a den, ale později se snižuje počet spaní během dne. Kojenecké období je charakteristické 14-16 hodin spánku. Dospělému jedinci stačí 7-8 hodin spánku během noci (Kelnarová a kol., 2009).

Mezi základní faktory ovlivňující spánek můžeme zařadit biologicko-fyziologické, jako jsou věk jedince, bolest anebo také pohybová aktivita. Spánek může také ovlivnit úprava životního stylu. Stres, strach, úzkost řadíme mezi psychicko-duchovní faktory. I sociálně kulturní faktory nás ovlivňují každý den, zahrnují pracovní a finanční problémy či mezilidské vztahy. V poslední řadě nás ovlivňuje prostředí, které často

bývá nevhodné pro kvalitní spánek. Abychom dokázali bojovat proti těmto faktorům, které ovlivňují nejen náš spánek, ale také náladu a celkové fungování během dne, je nutno dodržovat tzv. spánkovou hygienu (Kelnarová a kol., 2009).

Spánková hygiena je definována jako „*počin, kterým řídíme své spánkové reakce a prostředí ve snaze optimalizovat náš spánek*“ (Winter, 2018, str. 107). Zjednodušeně řečeno naše tělo se snaží najít tu správnou cestu ke zlepšení našeho spánku. Tato cesta obsahuje také upravení našich zlovyků či návyků, a především úpravu místnosti, kde ke spánku dochází. V první řadě musíme minimalizovat rušivé elementy z vnějšího okolí v podobě hluku a pouličních světel (Kelnarová a kol., 2016). Doporučuje se použití v ložnici nočního či tlumeného světla. Co se oblečení týče, zvolíme vhodné a pohodlné oblečení. Můžeme použít i přírodní způsoby k usnutí v podobě bylinného čaje nebo teplého mléka s medem. Preventivně se dojdeme vyprázdnit před spánkem. Důležitým bodem je stanovit si, že postel bude využívána pouze ke spánku. Jedinci se doporučuje ulehávat do postele v momentě, kdy se opravdu cítí unavený a usne za necelých 20 minut. Odpolední spánek by neměl být provozován v posteli, nýbrž například na gauči či jiném odpočinkovém místě. Problém dnešní doby je takový, že mnoho z nás si lehne do postele s mobilním telefonem či jiným elektronickým zařízením. Tím dochází k narušení naší spánkové hygieny a celkovému procesu, který následně vede ke kvalitnímu spánku. Skvělou metodou, jak zajistit zlepšit kvalitu spánku, je začít sportovat. Výběr vhodné a optimální sportovní aktivity ve správnou denní dobu. Není doporučováno cvičení ve večerních hodinách, protože vlivem fyzické aktivity se zvyšuje hladina hormonu kortizolu, který poté následuje hormon melatonin.

Existuje spousta volnočasových a pohybových aktivit, viz. další kapitola.

1.4 Volnočasové aktivity

Důležitou složkou denního režimu není jen stravování a spánek, ale také volnočasové aktivity. Co tedy znamená volný čas? Volný čas je jakýsi časový prostor, v němž nemá jedinec povinnosti vůči sobě samotnému ani druhým lidem a věnuje se libovolným aktivitám, které si zvolil z vlastního svobodného rozhodnutí. Toto tvrzení, avšak neplatí pro sportovce, kteří pocit nátlaku a povinností cítí stále a jejich volnočasovou aktivitu z větší části tvoří právě trénink. Obrazně řečeno se jedná o činnost, do které člověk

vstupuje a účastní se jí za účelem získání příjemného zážitku a uspokojení. Hlavní funkce volného času jsou odpočinek, zábava a rozvoj osobní (Hofbauer, 2004). U dospělého jedince můžeme volný čas definovat jako čas, který zůstane po odečtení časového úseku, ve kterém plníme své povinnosti. Naopak u dětí předškolního věku je množství volného času daleko větší a je do něho zahrnuta výchova, zábava a také odpočinek. Při nástupu do školy dítě získává určité povinnosti a tím se patrně mění rozsah volného času. V období puberty jedinec začíná rozhodovat o své náplni ve volném času. Toto období se vyznačuje jako fáze osamostatňování, a proto vzrůstá touha samostatného rozhodování o svém volném čase (Spousta, 1994). Aktivitu, které lze provozovat během volného času, můžeme rozdělit na manuální práce, do kterých spadají veškeré ruční práce. Další činností je kulturně umělecká, ve které lze hrát na hudební nástroj nebo se věnovat návštěvám divadla. Poté kulturně racionální činnosti, pod kterou si můžeme představit četbu knih či jiných tisků. Poslední činností je fyzická neboli sportovní aktivita (Veselá, 1999). V závislosti na praktické části se budu věnovat právě sportovním aktivitám žáků 2. stupně ZŠ. Jako pedagog jsem vyzorovala, že u těchto žáků převažuje sportovní aktivita nad ostatními.

Pojem pohyb anebo pohybová aktivita, něco tak samozřejmého a známého. Již od dětství neustále měníme polohu svého těla, přemísťujeme se, chodíme, běháme. Každý z nás si pod pojmem pohyb představí zcela něco odlišného. Pro někoho pohyb znamená chůze do kopce či procházka se psem, u druhého pro změnu fyzická aktivita se zvýšenou tepovou frekvencí v podobě silového tréninku. Co si ale představit pod pojmem trénink? Trénink může být chápán mnoha způsoby, ale nejčastěji se jím rozumí adaptace neboli přizpůsobování na podněty z okolního prostředí. Poté tyto podněty působí na naši vnitřní stálost organismu tzv. homeostázu, až do okamžiku, kdy naše tělo přestane vyvíjet úsilí a raději se těmto podnětům přizpůsobí. Adaptaci řadíme k základním východiskům tréninku. U dospělého jedince je samozřejmě přizpůsobení na určitý druh fyzické aktivity delší než u dětí, avšak i fyzická aktivita u dětí musí být adekvátní jejich věku (Perič a kol., 2012). Pohyb je neodmyslitelnou částí lidského života. Tam kde není pohyb, není ani život (Polášková, 2019). Představme si alespoň den, kdy bychom se vůbec nemohli pohybovat. Je důležité si uvědomit, že pohybem prospíváme k růstu svalové hmoty, ale také k zdokonalování nervové soustavy.

Pohybová aktivita se stává stále častějším problémem dnešní doby (Flemr, 2014). Ovlivňuje naši kvalitu života a zejména naše zdraví. Nízká pohybová aktivita a sedavý způsob života mají za následek velký počet zdravotních problémů. Mezi časté onemocnění patří chybné držení těla, nadváha, kardiovaskulární onemocnění, diabetes. Nejen obezita, ale také špatná nálada jedince může úzce souviset s nedostatkem pohybu. Dostatek pohybu je klíčovým faktorem ke zlepšení celkové nálady. Dostatek pohybu má mnohonásobně pozitivnější vliv na zlepšení než například užívání antidepresiv (Holford, 2013).

Nejen nedostatek pohybu, ale také nadbytek může s sebou nést značnou část problémů. Tuto fázi nazýváme patologickou únavou neboli přetrénováním. K tomuto stavu dochází při dlouhodobém přetěžování organismu. Z velké části to způsobují opakující se tréninky, které jsou rychle za sebou a není dodržován řádný odpočinek pro zotavení organismu, což vede ke ztrátě výkonnosti (Lehnert, 2001). Příznaky přetrénování vznikají při jednorázové zátěži náhle nebo postupně s narůstající intenzitou tréninku. Mezi základní příznaky patří strach z tréninků i ze závodu, obecná nechů ke cvičení, hledání jiné aktivity. Dále také zvýšená podrážděnost vedoucí až k agresivnímu chování,

nepřiměřené psychické reakci. Prevencí k přetrénování je dodržování dostatečného pitného režimu a správného stravování. Sledovat únavu a dodržovat náležitou regeneraci sil, což znamená, že zátěž má být dostatečně vyvážená odpočinkem (Dylevský & Kučera, 1999).

Nyní bych ráda představila vybraná sportovní odvětví, která se ve třídách, kde provádím výzkum, vyskytují nejčastěji.

1.4.1 Fotbal

Tuto sportovní aktivitu jsem do této práce vybrala v důsledku počtu žáků, kteří se tímto sportem zabývají. Základní škola, na které jsem prováděla kvantitativní výzkum v podobě dotazníku, sídlí v Příbrami, kde se nedaleko základní školy nachází fotbalový klub 1.FK Příbram. Historie tohoto klubu sahá až k roku 1919, kdy hrála malá skupina fotbalistů a nazývali se právě SK Březové Hory.

Historie fotbalu sahá až 3000 let př. n. l., později do středověku. Zlomový bod nastává v 18. a 19. století v Británii, kdy vzniká rozvoj novodobého fotbalu a také hrací pravidla. V roce 1904 byla založena FIFA – Mezinárodní fotbalová federace. V České republice již v roce 1891 vzniká známá AC Sparta Praha a později v roce 1901 vznikl Český fotbalový svaz (Votík & Zabalák, 2011).

Z hlediska charakteristiky tohoto sportu můžeme fotbal řadit mezi týmovou a brankovou hru. Má anaerobně-aerobní intervalový charakter, kdy převládají úseky s maximální výkoností (Pastucha, 2011). V současnosti je tento sport velmi náročnou disciplínou, protože se neustále zvyšují nároky na jedince. Uvádí se, že hráč v průběhu utkání uběhne až 10-13 km, z toho 3 km jsou rychlejší chůze, 5,6 km klusem a přibližně 3,4 km rychlým během. Hráč musí umět rychle jednat, neustále reagovat na měnící se situace, a především zachovat týmovou hru. Nároky na jedince jsou odvíjeny od intenzity zátěže a jsou závislé na úrovni soutěže (Votík & Zabalák, 2011). Fotbalový trénink bývá několikrát v týdnu, někdy i dvakrát denně a střídají se herní činnosti, nabírání kondice a síly, učení se taktice. Mezi první činností řadíme herní, která spočívá především ve zlepšování techniky s míčem. Druhou činností je nabírání kondice, kdy rozdělujeme letní a zimní přípravu. Během zimní přípravy fotbalisté absolvují náročné tréninky založené na vytrvalostním

běhu a trénink v posilovně. Mezi nejčastější tréninky v posilovně řadí kruhové tréninky, HIIT (vysoko-intenzivní intervalový trénink).

Po těchto aktivitách by každý fotbalista měl absolvovat dostatečnou regeneraci a rehabilitaci (Spektrum zdraví, 2016). Pro představu přikládám tréninkový plán žáků FK Teplice.

Tabulka 1, tréninkový plán žáků FK Teplice

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
U15	15:30 UMT Srbice	16:30 UMT Stinadla	14:30 UMT Srbice	14:30 UMT Srbice	VOLNO	VOLNO	10:00 UMT Malšák – přípravné utkání
U14	15:30 UMT Srbice	16:30 UMT Stinadla	14:30 UMT Srbice	14:30 UMT Srbice	VOLNO	VOLNO	12:00 UMT Malšák – přípravné utkání
U13	VOLNO	18:00 UMT Stinadla	16:00 HALA Letná	15:3 HALA Stinadla	18:00 UMT Stinadla	13:00 UMT Stinadla – přípravné utkání	VOLNO
U12	VOLNO	15:30 HALA Stinadla	16:00 HALA Letná	18:00 UMT Stinadla	18:00 UMT Stinadla	14:30 UMT Stinadla – přípravné utkání	VOLNO

zdroj: vlastní šetření

Co se týče výživy, každý fotbalista by měl dodržovat určitá pravidla. V první řadě je základ dne snídaně. S ohledem na vysoký energetický výdej je kvalitní snídaně prevencí proti velkému hladu a poté následnému přejídání během dne. Vhodná snídaně jsou vajíčka, toast s marmeládou, cereálie, banán, jogurty. Průměrná hodnota snídaně fotbalisty by měla být přibližně okolo 550 kcal. Vhodný výběr cereálií může pomoci i při určitých problémech, například cereálie s vysokým obsahem železa jsou skvělým pomocníkem proti chudokrevnosti, naopak cereálie s vysokým obsahem vlákniny zase proti průjmu. Dalším jídlem je oběd a večeře, fotbalisté nejčastěji volí oběd z fast

foodu, oběd z domova anebo také z restaurace. Opět energetická potřeba by měla splňovat přibližně 600 kcal. Zde platí pravidlo, že každý fotbalista by se měl snažit stravovat zdravě bez zbytečných tuků a sladkých pochutin (Gloria & Nancy, 2017).

1.4.2 Basketbal

Historie tohoto sportu se váže k roku 1891, kdy za zakladatele je považován dr. James Naismith, který basketbal prezentoval na americké univerzitě ve Springfieldu (Rains, 2011). V České republice se tato hra začalo rozvíjet po roce 1918. Později v roce 1946 byl založen Československý basketbalový svaz a košíková se stala součástí tělesné výchovy (Dobrý & Velenský, 1980).

Svémi podmínkami a možnostmi se podobá fotbalu. U basketbalu se navíc zapojuje ovládání míče pouze rukama a zároveň se jedná o týmovou hru. V podstatě se více využívá úchop a hod míče. Z hlediska fyzické náročnosti se zde střídá běh a chůze a dochází k zapojení celého pohybového aparátu (Pastucha a kol., 2011). Na hřišti se pohybuje maximálně 5 hráčů a jeden hráč je zvolen za kapitána (Táborský, 2004).

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Cíl výzkumu, charakteristika a metody

Výzkumný cíl

Již v teoretické části jsem upozornila na důležitost pravidelného denního režimu, který dítě potřebuje pro správný a zdravý vývoj. Cílem praktické části v této bakalářské práci bylo zmapovat denní režim dětí na 2. stupni základní školy ve sportovní a nesportovní třídě a získat informace o odlišnosti v režimu dne. Výzkumné otázky se zaměřují primárně na výživu, spánek, volnočasové aktivity.

Hlavní výzkumná otázka

Jaké jsou rozdíly v rámci denního režimu mezi žáky základní školy ve sportovní a nesportovní třídě?

Dílčí cíle

- a) Zda mají žáci ve sportovní a nesportovní třídě odlišný školní prospěch.
- b) Zda se nacházejí ve sportovní třídě pouze žáci, kteří aktivně sportují.
- c) Zda jsou v nesportovní třídě jedinci, kteří se věnují sportu.

Dílčí výzkumné otázky

- 1) Liší se prospěch žáků ve sportovní a nesportovní třídě?
- 2) Navštěvují sportovní třídu pouze žáci, kteří aktivně sportují?
- 3) Sportují žáci v nesportovní třídě?

Charakteristika souboru a místa šetření

Cílovou skupinou byli žáci 9. třídy Základní školy Březového Hory v Příbrami. Město Příbram se nachází ve Středočeském kraji, necelých 54 km jihozápadně od Prahy. Jedná se o proslulé historické hornické město s krásnou přírodou okolo města a především bohatstvím ve formě Svaté Hory, která je barokní klášterní komplex. V Příbrami žije přibližně 33 tisíc obyvatel a Základní školu Březové hory navštěvuje 455 žáků, kteří bydlí buďto přímo ve městě Příbrami, nebo dojíždějí z okolních vesnic. Základní škola

je již od minulosti považována za sportovní základní školu, kde se žákům nabízí různé druhy sportu, které mohou ve svém volném čase praktikovat. Vypovídá o tom také fakt, že množství hodin tělocviku se rapidně liší od ostatních základních škol. Dále je také zapojená do projektu financovaného asociací školních sportovních klubů, který podporuje žáky během pobytu ve školní družině a nabízí různorodé aktivity. Tyto hodiny jsou vedeny zkušenými tělocvikáři či trenéry. Dalším projektem je školní projekt Ovoce, zelenina a mléko do škol. Cílem projektu je přispět k trvalému zvýšení příjmu ovoce, zeleniny a neochuceného mléka za účelem vytvořit stravovací návyky ve výživě dětí. V areálu se nachází školní jídelna, kam mohou žáci chodit na oběd v časovém rozmezí 11,30 – 14,00 hodin.

Bakalářská práce byla rozvržena na etapy dle časového harmonogramu. V říjnu 2019 byla vytvořena osnova práce a následovalo vyhledávání a nastudování odborné literatury, která se stala kostrou teoretické práce. Následně během ledna a února roku 2020 proběhlo samostatné výzkumné šetření. Celkem se zúčastnilo 47 dětí, které postoupily kvantitativní výzkum během své vyučovací hodiny. Třídy se dělí na sportovní a nesportovní třídu, kde za sportovní považujeme 9.B a nesportovní 9.A.

Tabulka 2, Počet žáků v jednotlivých třídách

9.A	9.B
25 žáků	22 žáků

zdroj: vlastní šetření

Metoda sběru dat

Metoda, která byla pro výzkum použita, byl dotazník, který se zaměřoval na režim dne dítěte. Dotazník byl položen žákům 9. třídy Základní školy Březové Hory v Příbrami v daném roce 2020. Všichni respondenti jsou chlapci a dívky ve věku 13-16 let. Dále jsem využila metodu studia dokumentů SCIO testů oslovených žáků a sledovala rozdíly ve studijních výsledcích ve sportovní a nesportovní třídě.

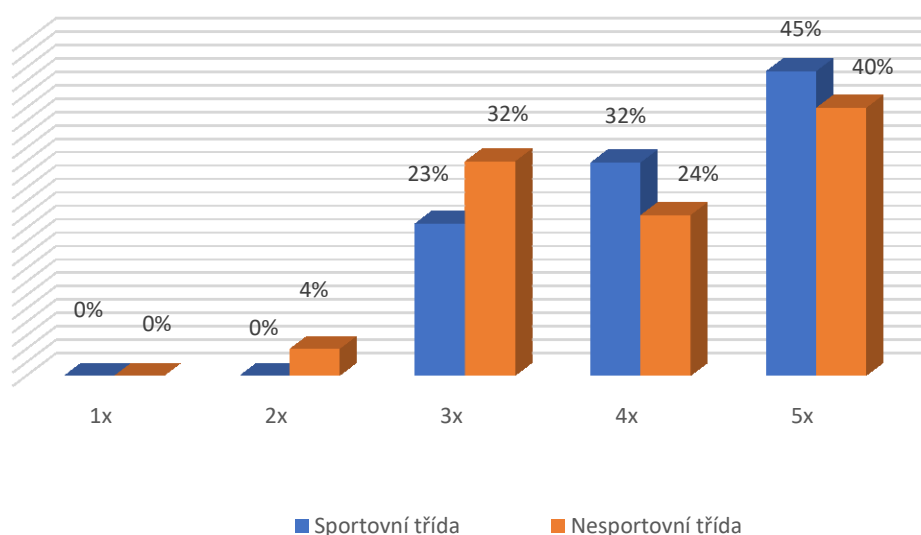
2.2 Vlastní výzkum

Samostatné výzkumné šetření bylo vypracováno tak, aby bylo anonymní s ohledem na etické zásady, a především osobní práva dítěte. V dotazníku děti vyplňovaly pouze věk, pohlaví a třídu, kterou navštěvují. Předem bylo studentům sděleno, že dotazník je dobrovolný a respektují, pokud jednotlivec odmítne vyplnění.

Kvantitativní výzkum:

Otázka č. 1) Kolikrát denně jíš? (Zaškrtni jídla, které dodržuješ)

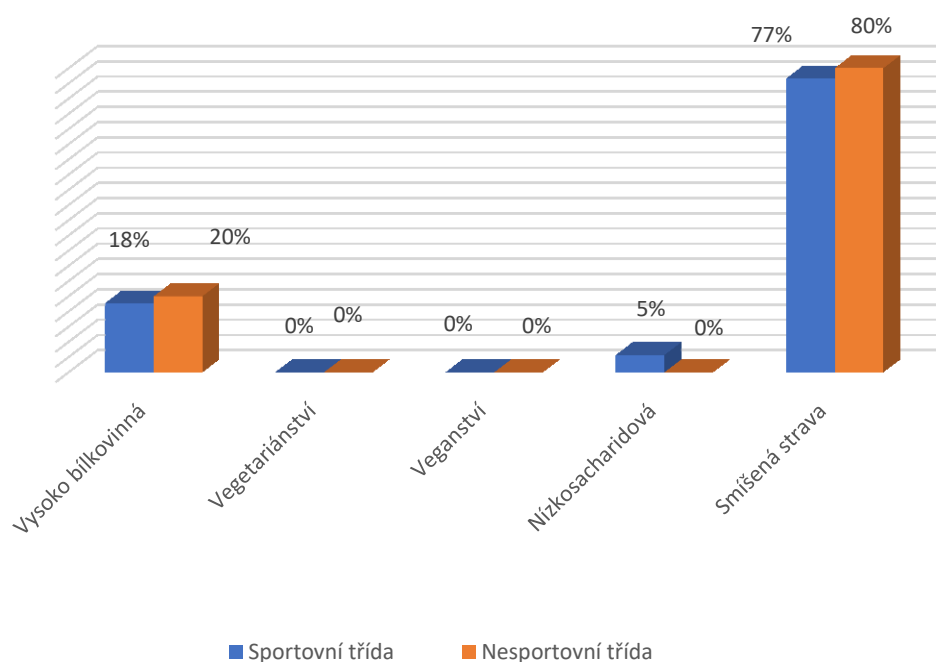
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, na možnost, že se stravují pouze 1x denně odpovědělo 0 žáků, možnost 2x denně si zvolil 1 žák z nesportovní třídy (4 %), u možnosti 3x denně odpovědělo 5 žáků ze sportovní třídy (23 %) a 8 žáků z nesportovní třídy (32 %), předposlední možnost 4x denně zvolilo 7 žáků ze sportovní třídy (32 %) a 6 žáků z nesportovní třídy (24 %) a pro poslední možnost 5x denně bylo 10 žáků ze sportovní třídy (45 %) a 10 žáků z nesportovní třídy (40 %).



Graf 1, Kolikrát denně jíš? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 2) Jaké jsou tvé běžné stravovací návyky?

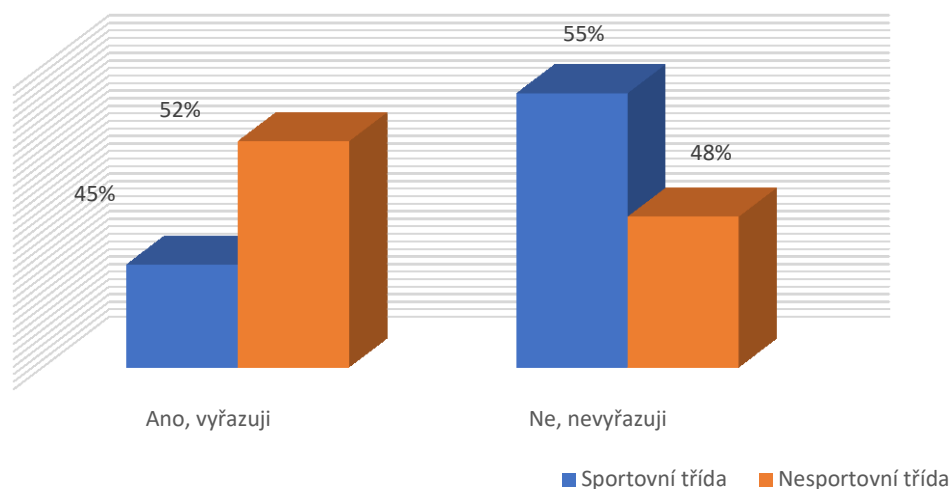
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, možnost vysoko-bílkovinné stravy zvolili 4 žáci ze sportovní třídy (18 %) a 5 žáků z nesportovní třídy (20 %), další dvě možnosti jako je vegetariánství a veganství nezvolil žádný žák u obou tříd, nízko-sacharidovou stravu zvolil pouze 1 žák ze sportovní třídy (5 %), a poslední možností byla smíšená strava, kterou zvolilo 17 žáků ze sportovní třídy (77 %) a 20 žáků z nesportovní třídy (80 %).



Graf 2, Jaké jsou tvé běžné stravovací návyky? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 3) Vyřazuješ ze svého jídelníčku nějaký druh potravin?

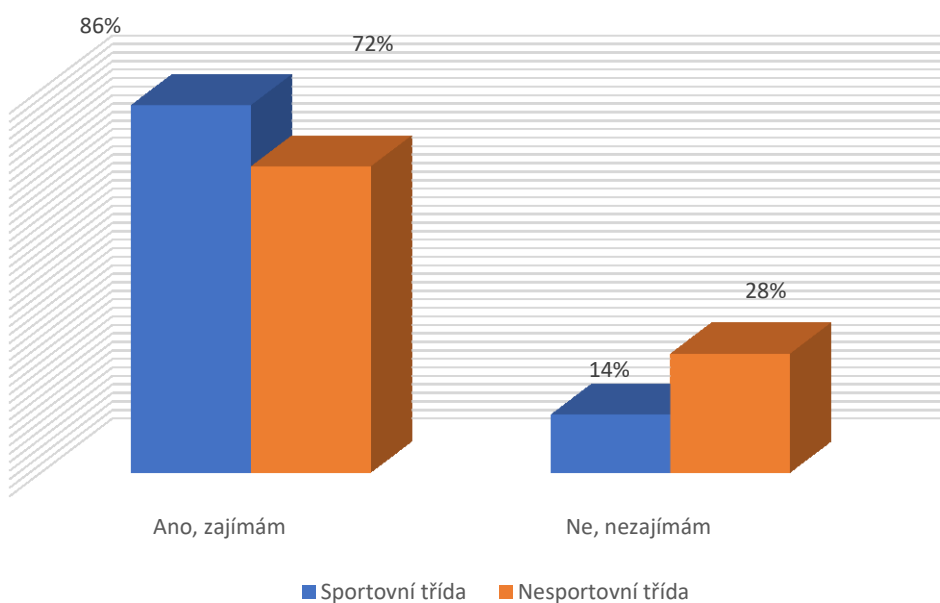
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, možnost ano zvolilo 10 žáků ze sportovní třídy (45 %) a 13 žáků z nesportovní třídy (52 %), u možnosti ne odpovědělo 12 žáků ze sportovní třídy (55 %) a 12 žáků z nesportovní třídy (48 %).



Graf 3, Vyřazuješ ze svého jídelníčku nějaký druh potravin? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 4) Zajímáš se o to, zdali jíš zdravě?

Na otázku odpovědělo 47 respondentů, z toho kladně odpovědělo 19 žáků ze sportovní třídy (86 %) a 18 žáků z nesportovní třídy (72 %), negativně odpověděli 3 žáci ze sportovní třídy (14 %) a 7 žáků z nesportovní třídy (28 %).

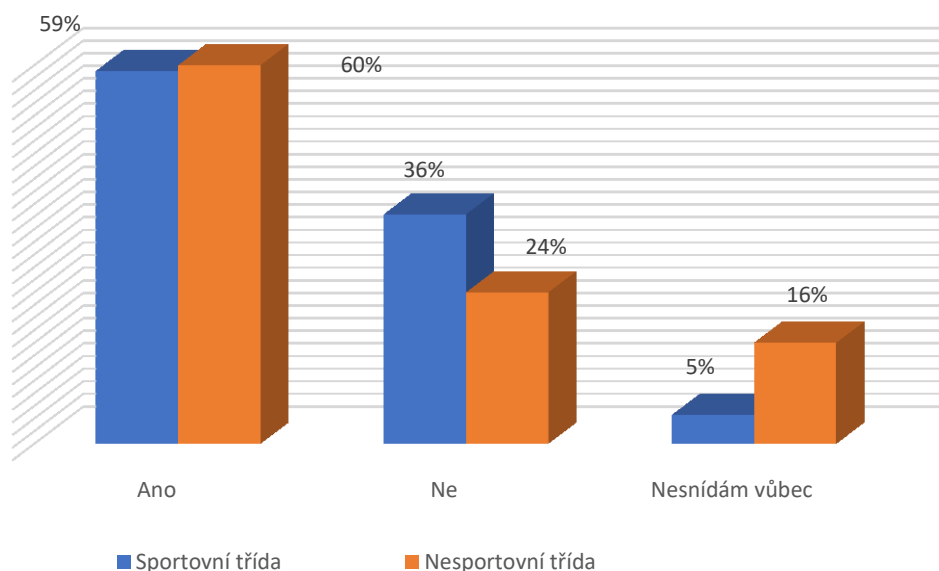


Graf 4, Zajímáš se o to, zdali jíš zdravě? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 5) Snídáš každý den?

Na otázku odpovědělo 47 respondentů, z toho 13 žáků ze sportovní třídy (59 %) a 15 žáků z nesportovní třídy (60 %) odpovědělo, že snídají každý den. U možnosti, že nesnídají každý den odpovědělo 8 žáků ze sportovní třídy (36 %) a 6 žáků z nesportovní třídy (24

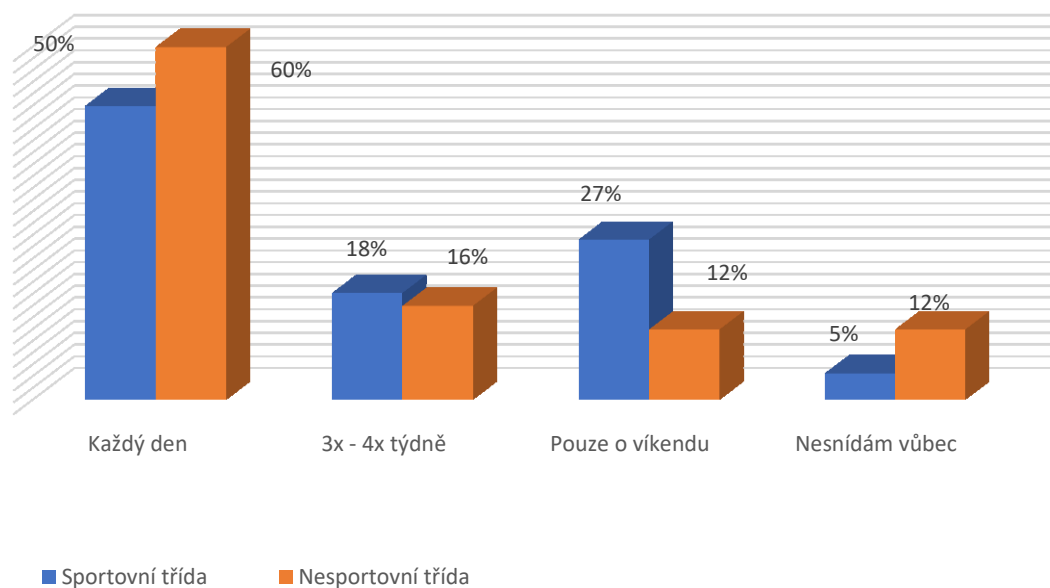
%). Poslední odpověď zvolil 1 žák ze sportovní třídy (5 %) a 4 žáci z nesportovní třídy (16 %).



Graf 5, Snídáš každý den? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 6) Kolikrát týdně snídáš?

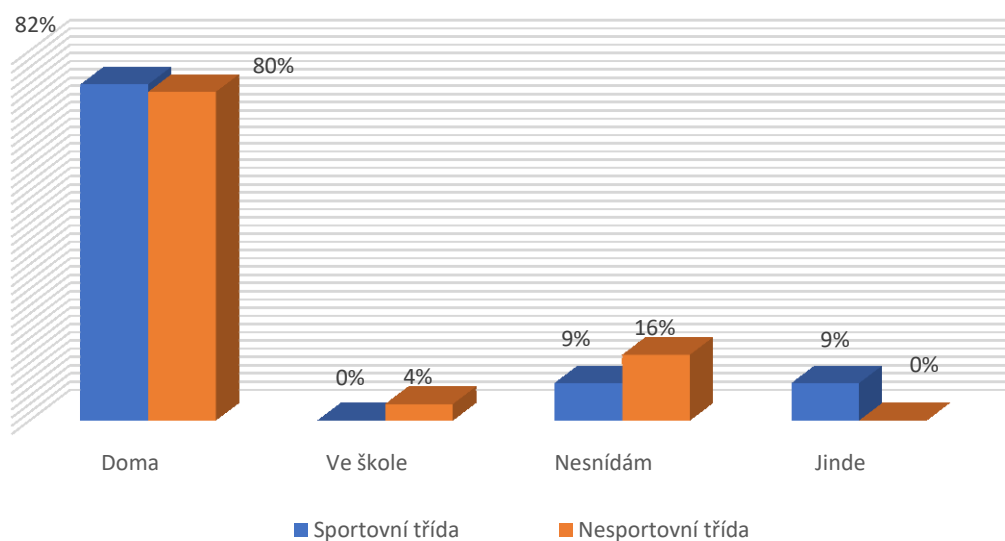
Na otázku č. 6 odpovědělo 47 respondentů, z toho každý den snídá 11 žáků ze sportovní třídy (50 %) a 15 žáků z nesportovní třídy (60 %), 3 - 4x týdně snídá 4 žáci ze sportovní třídy (18 %) a 4 žáci z nesportovní třídy (16 %). Počet žáků, kteří snídají pouze o víkendu je 6 žáků ze sportovní třídy (27 %) a 3 žáci z nesportovní třídy (12 %)., na možnost, že nesnídají vůbec odpověděl 1 žák ze sportovní třídy (5 %) a 3 žáci z nesportovní třídy (12 %).



Graf 6, Kolikrát týdně snídáš? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 7: Kde snídáš?

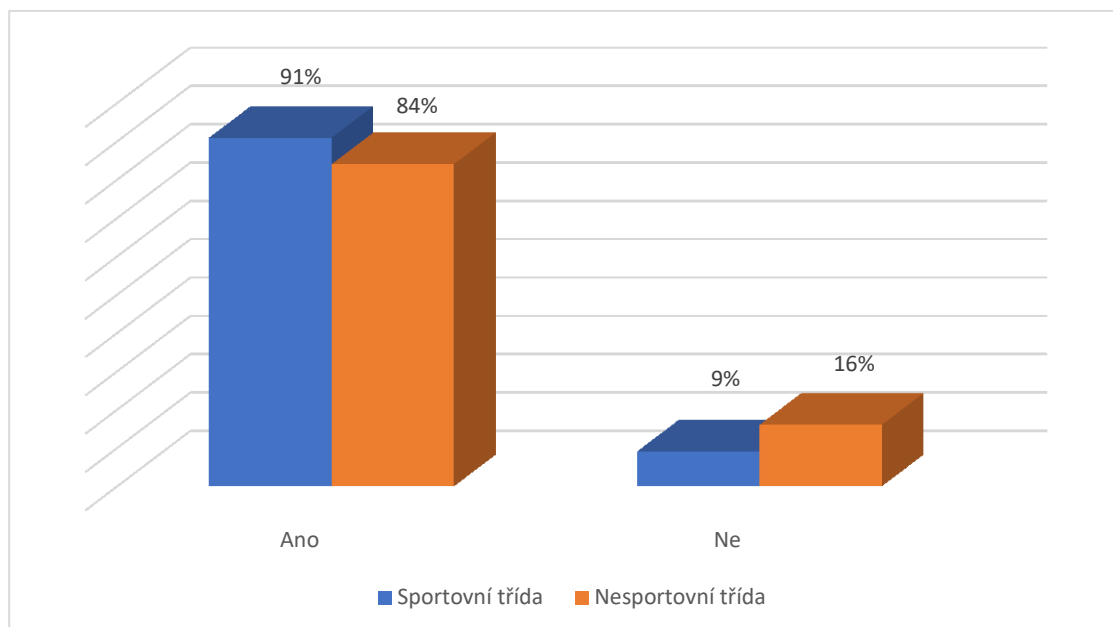
Na otázku týkající se místa, kde žáci snídají odpovědělo 47 respondentů, z toho 18 žáků ze sportovní třídy (82 %) a 20 žáků z nesportovní třídy (80 %) snídají doma, ve škole snídají pouze 1 žák z nesportovní třídy (4 %). Počet žáků, kteří nesnídají je 2 ze sportovní třídy (9 %) a 4 z nesportovní třídy (16 %). Žáci měli také na výběr odpověď jinde, kdy tuto možnost vybrali 2 žáci ze sportovní třídy (9 %).



Graf 7, Kde snídáš? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 8: Nosíš si svačinu do školy?

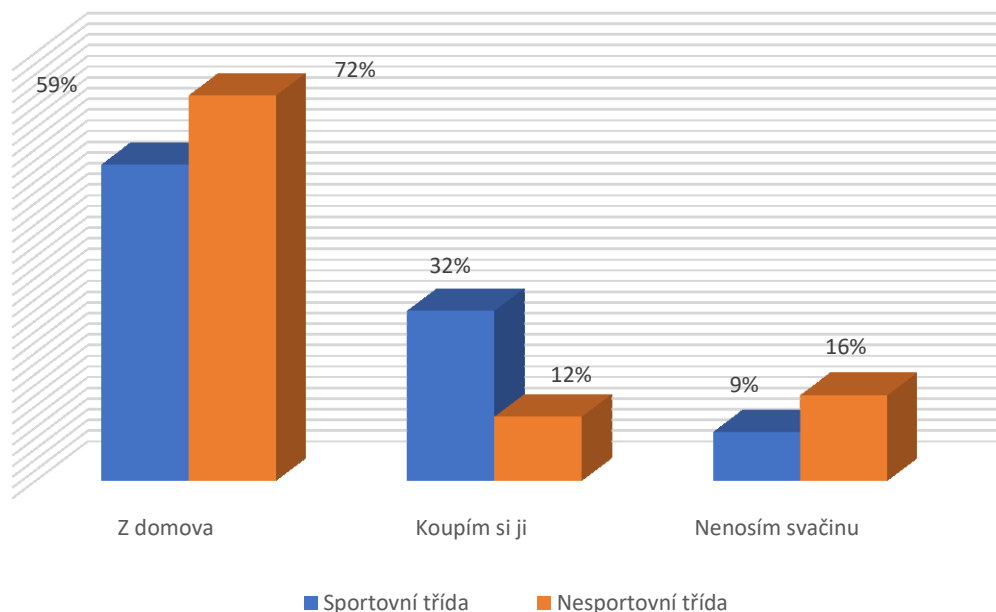
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, kdy pozitivní odpověď ve smyslu ano zvolilo 20 žáků ze sportovní třídy (91 %) a 21 žáků z nesportovní třídy (84 %). Naopak negativní odpověď ne zvolilo 2 žáci ze sportovní třídy (9 %) a 4 žáci z nesportovní třídy (16 %).



Graf 8, Nosíš si svačinu do školy? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 9: Odkud máš svačinu do školy?

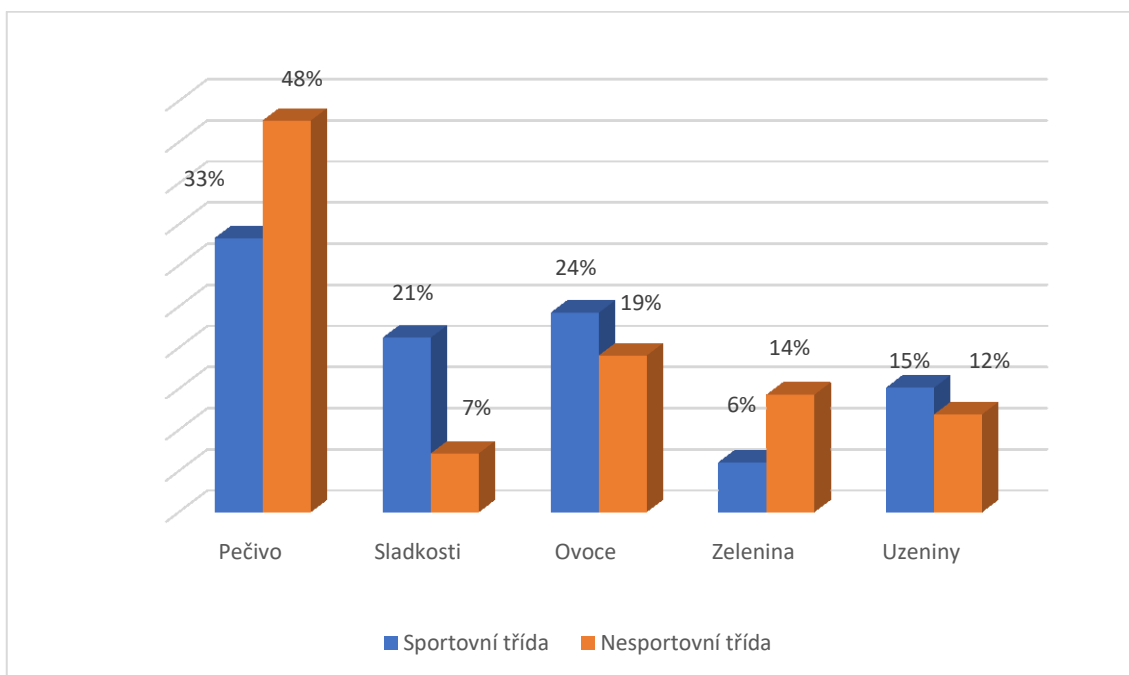
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, z toho 13 žáků ze sportovní třídy (59 %) a 18 žáků z nesportovní třídy (72 %) mají svačinu připravenou z domova, možnost, že si svačinu koupí odpovědělo 7 žáků ze sportovní třídy (32 %) a 3 žáci z nesportovní třídy (12 %). Poslední možnost, kde odpověděli 2 žáci ze sportovní třídy (9 %) a 4 z nesportovní třídy (16 %) byla, že nenosí svačinu vůbec.



Graf 9, Odkud máš svačinu? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 10: Jak běžně vypadá tvá svačina do školy?

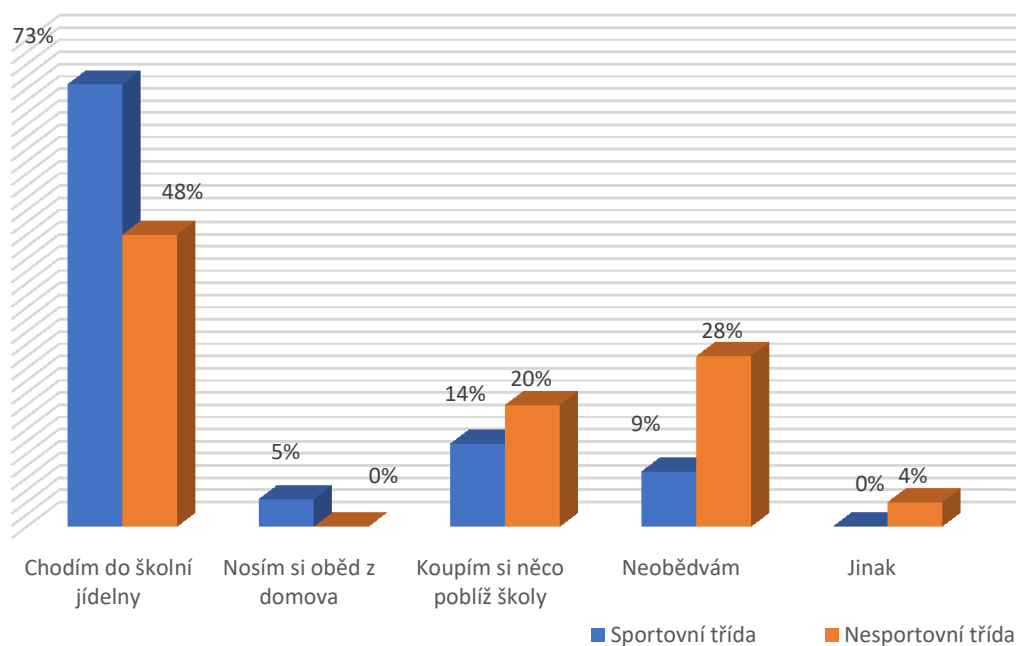
Na tuto otázku byla otevřená odpověď a více možných variant, proto jsem z odpovědí udělala kategorie a následně promítla do grafu. Součet odpovědí byl 75 a z toho 33 odpovědí ze sportovní třídy a 42 z nesportovní třídy. Možnost pečivo zvolili 11x ze sportovní třídy (33 %) a 20x z nesportovní třídy (48 %). Sladkosti vybrali 7x ze sportovní třídy (21 %) a 3x z nesportovní třídy (7 %), ovoce vybrali 8x ze sportovní třídy (24 %) i nesportovní třídy (19 %). Možnost zelenina zvolili 2x ze sportovní třídy (6 %) a 6x z nesportovní třídy (14 %), poslední možnost byly uzeniny a byla vybrána 5x ve sportovní třídě (15 %) i nesportovní třídě (12 %).



Graf 10, Jak běžně vypadá tvá svačina? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 11: Jak se stravuješ během oběda, pokud jsi ve škole?

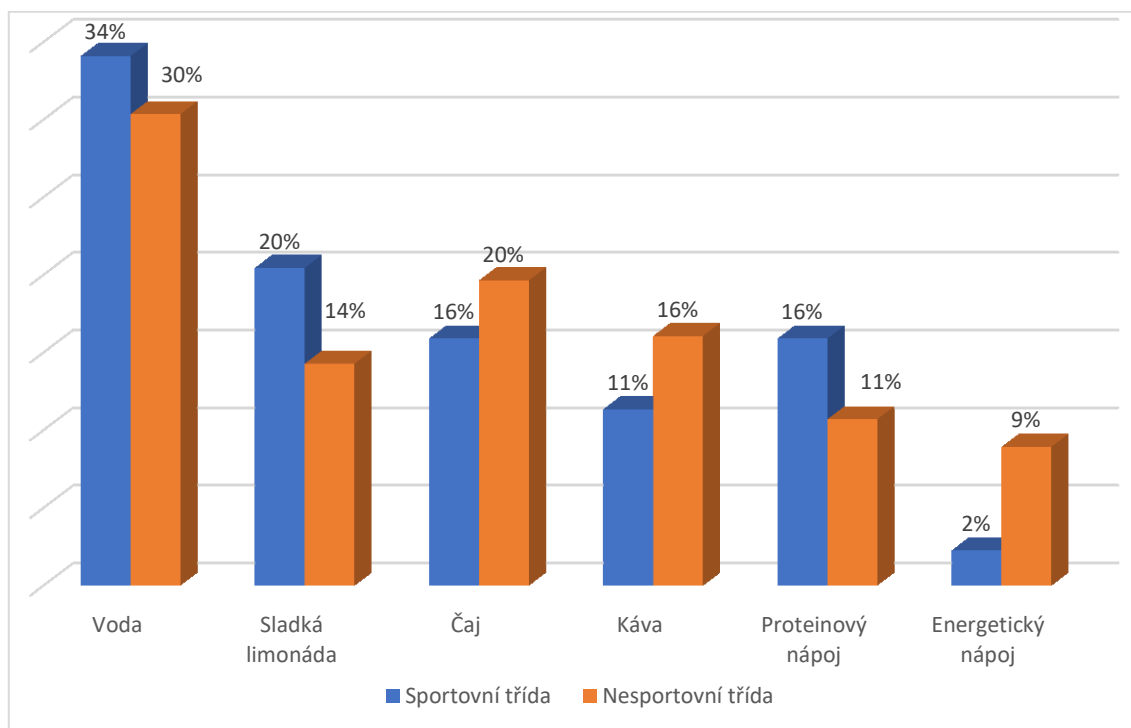
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, kdy nejčastější odpovědí bylo, že se stravují během oběda ve školní jídelně a odpovědělo 13 žáků ze sportovní třídy (73 %) a 12 žáků z nesportovní třídy (48 %), další z uvedených možností bylo, že si nosí oběd z domova a tuto odpověď pouze 1 žák ze sportovní třídy (5 %), značná část žáků konkrétně 3 žáci ze sportovní třídy (14 %) a 5 žáků z nesportovní třídy (20%) si koupí něco poblíž školy a u možnost, že se stravují během oběda jinak odpověděl opět 1 žák z nesportovní třídy (4 %). Žáci, kteří neobědvají vůbec bylo 2 ze sportovní třídy (9 %) a 7 z nesportovní třídy (28 %).



Graf 11, Jak se stravuješ během oběda, pokud jsi ve škole? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 12: Jaký druh nápoje preferuješ?

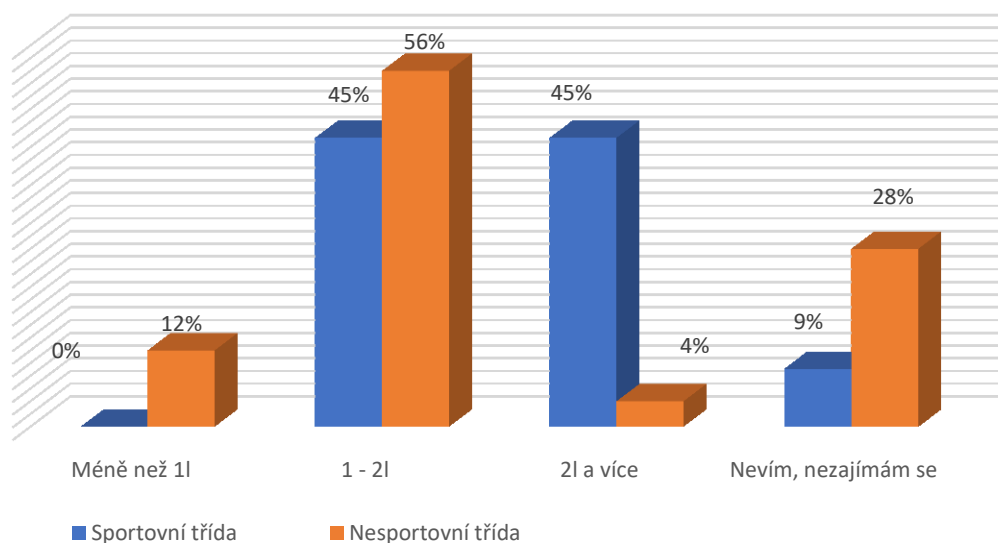
U této otázky bylo více možností odpovědí, kdy součet činí 100 odpovědí z toho 44 odpovědí v nesportovní třídě a 56 odpovědí v sportovní třídě. Možnosti s preferencí vody byla vybrána 15x ve sportovní třídě (34 %) a 17x v nesportovní třídě (30 %), možnost sladká limonáda zvolena 9x ve sportovní třídě (20 %) a 8x v nesportovní třídě (14 %). Možnost čaj byla vybrána 7x ve sportovní třídě (16 %) a 11x v nesportovní třídě (20 %), káva byla zvolena 5x ve sportovní třídě (11 %) a 9x v nesportovní třídě (16 %). Předposlední možnost proteinový nápoj zvolili 7x ve sportovní třídě (16 %) a 6x v nesportovní třídě (11 %), poslední možnost byla vybrána 1x ve sportovní třídě (2 %) a 5x v nesportovní třídě (9 %).



Graf 12, Jaký druh nápoje preferuješ? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 13: Kolik tekutin během dne vypiješ?

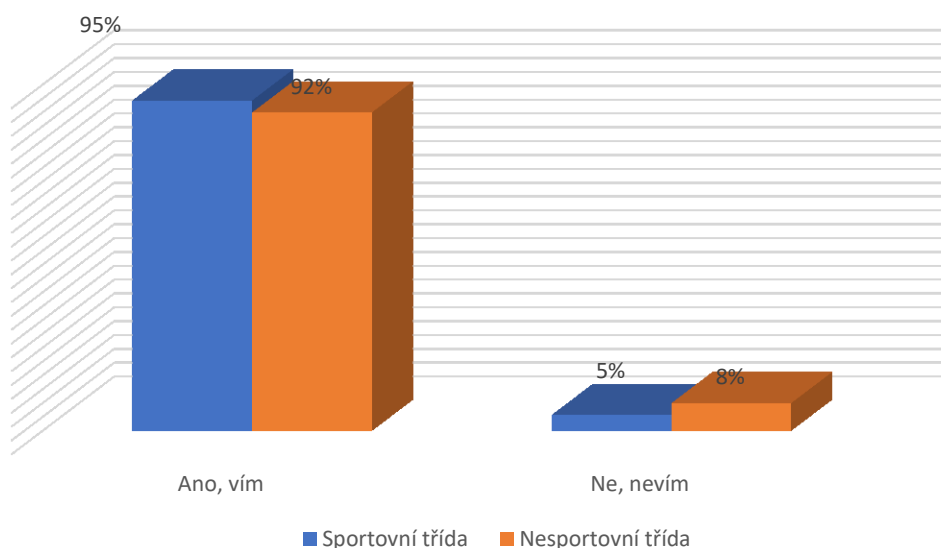
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, z toho pouze 3 žáci z nesportovní třídy (12 %) zvolilo možnost méně než 1 litr. Možnost 1-2 litry zvolilo 10 žáků ze sportovní (45 %) a 14 žáků z nesportovní třídy (56 %), u možnosti 2 litry a více odpovědělo 10 žáků ze sportovní třídy (45 %) a pouze 1 žák z nesportovní třídy (4 %). Počet žáků, kteří se nezajímají o příjem tekutin je 2 ze sportovní třídy (9 %) a 7 z nesportovní třídy (28 %).



Graf 13, Kolik tekutin během dne vypiješ? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 14: Víš kolik měříš a vážíš?

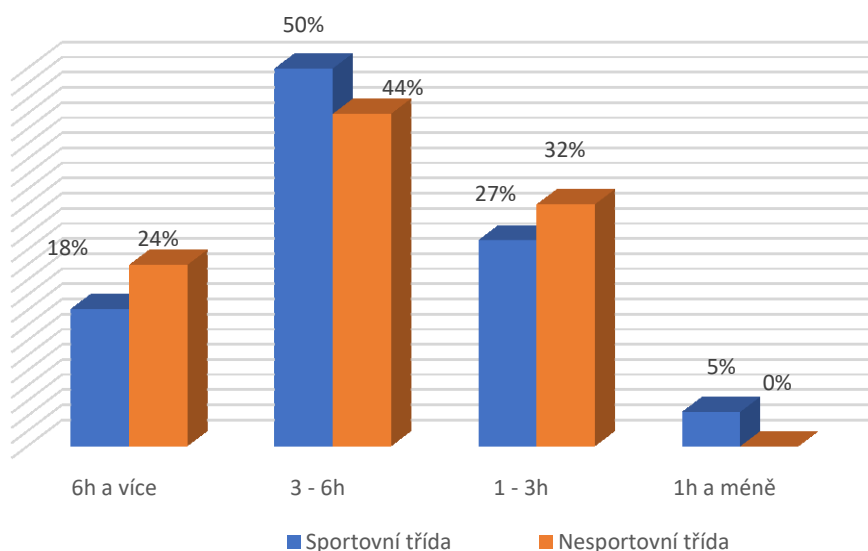
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, kdy pozitivně odpovědělo 21 žáků ze sportovní třídy (95 %) a 23 z nesportovní třídy (92 %). Negativně odpověděl pouze 1 žák ze sportovní třídy (5 %) a 2 žáci z nesportovní třídy (8 %).



Graf 14, Víš, kolik měříš a vážíš? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 15: Kolik denně máš v průměru během týdne volného času?

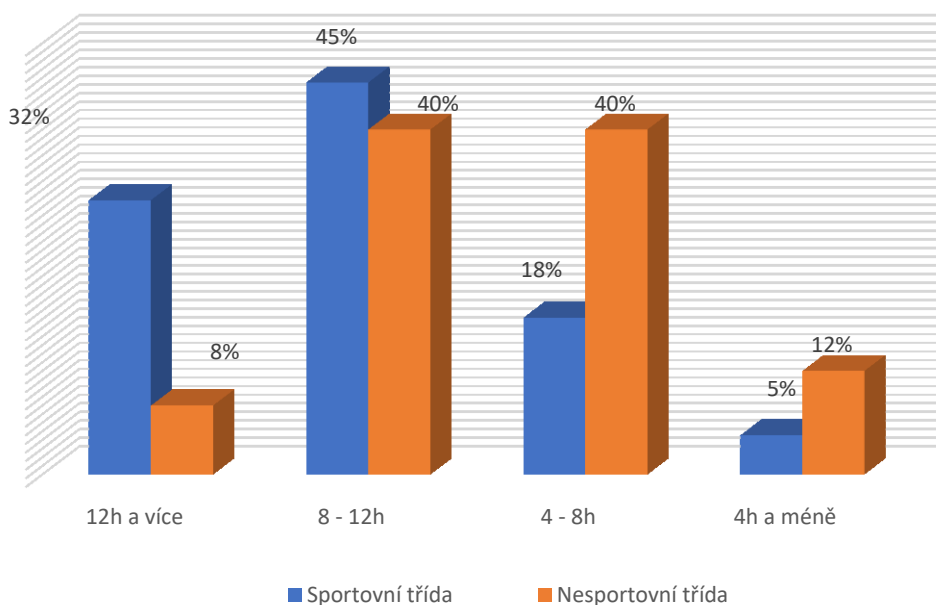
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, kdy u možnosti 6 hodin a více odpovědělo 4 žáci ze sportovní třídy (18 %) a 6 žáků z nesportovní třídy (24 %), možnost 3-6 hodin vybralo 11 žáků ze sportovní třídy (50 %) i nesportovní třídy (44 %), předposlední možnost 1-3 hodiny zvolilo 6 žáků ze sportovní třídy (27 %) a 8 žáků z nesportovní třídy (32 %). Žáků, kteří mají přibližně volného času 1 hodinu a méně je pouze 1 žák ze sportovní třídy (5 %).



Graf 15, Kolik denně máš v průměru během týdne volného času? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 16: Kolik denně máš v průměru během víkendu volného času?

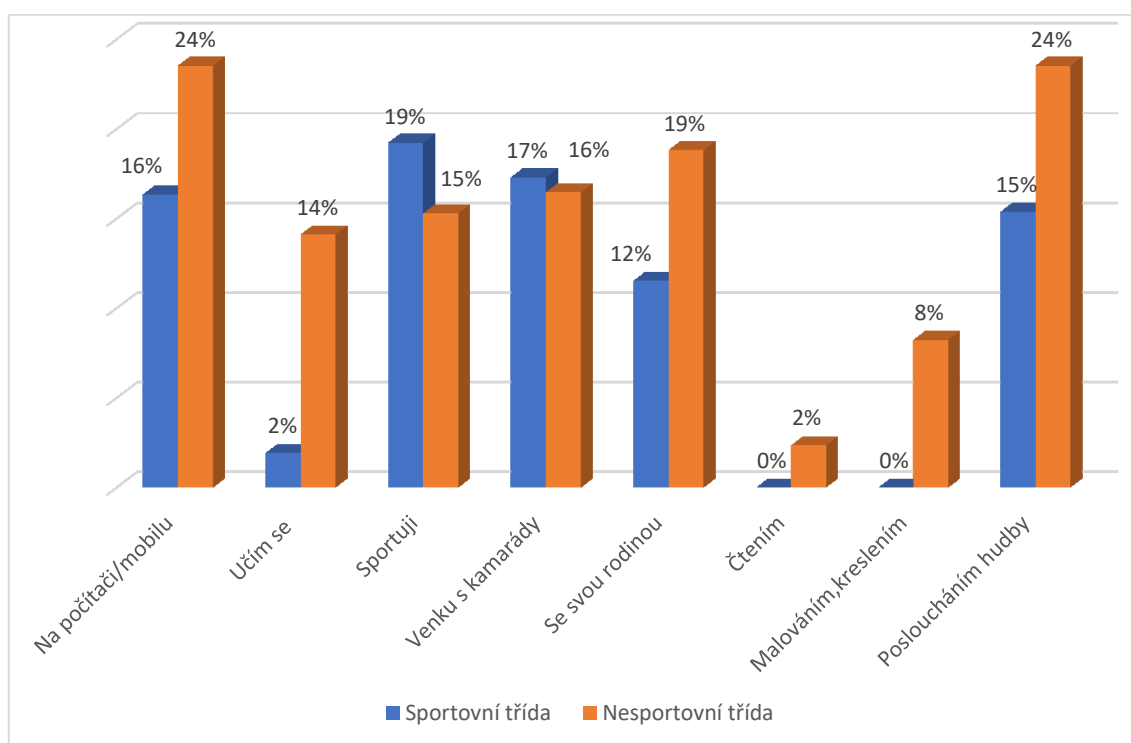
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, z toho 7 žáků ze sportovní třídy (32 %) a 2 žáci z nesportovní třídy (8 %) mají volného času během víkendu více než 12 h, možnost 8-12 hodin zvolilo 10 žáků ze sportovní třídy (45 %) i nesportovní třídy (40 %), 4-8 h odpověděli 4 žáci ze sportovní třídy (18 %) a 10 žáků z nesportovní třídy (40 %), poslední možnost 4 h a méně zvolil 1 žák ze sportovní třídy (5 %) a 3 žáci z nesportovní třídy (12 %).



Graf 16, Kolik denně máš v průměru během víkendu volného času? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 17: Jak běžně trávíš svůj volný čas?

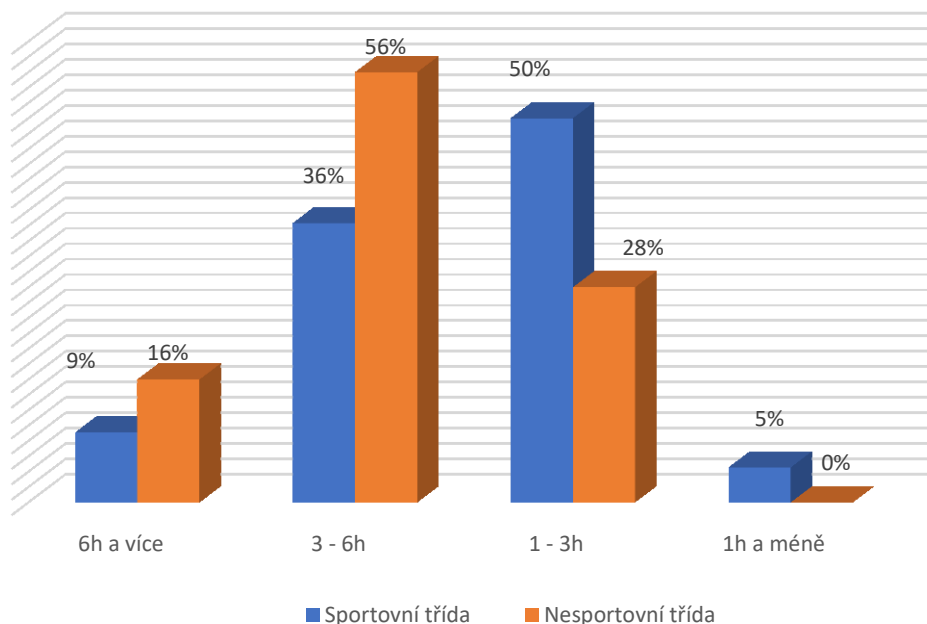
U této otázky bylo více možných odpovědí, kdy součet činil 189 odpovědí a z toho 104 odpovědí ve sportovní třídě a 85 v nesportovní třídě. Možnost trávení času na počítači/mobilu byla zvolena 17x ve sportovní třídě (16 %) a 20x v nesportovní třídě (24 %), oproti tomu varianta učení byla zvolena 2x ve sportovní třídě (2 %) a 12x v nesportovní třídě (14 %), možnost sportu byla zvolena 20x ve sportovní třídě (19 %) a 13x v nesportovní třídě (15 %). Možnost, že žáci svůj volný čas tráví s kamarády byla zvolena 18x ve sportovní třídě (17 %) a 16x v nesportovní třídě (16 %), se svou rodinou 12x ve sportovní třídě (12 %) a 16x v nesportovní třídě (19 %). Čtení bylo zvoleno 2x ve sportovní třídě (2 %), podobně to je i u malování, kreslení, kdy tyto odpovědi byly zvoleny 7x v nesportovní třídě (8 %). Poslední možnost poslouchání hudby byla zvolena 16x ve sportovní třídě (15 %) a 20x v nesportovní třídě (24 %).



Graf 17, Jak běžně trávíš svůj volný čas? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 18: Kolik hodin trávíš denně během týdnu na mobilu/počítači?

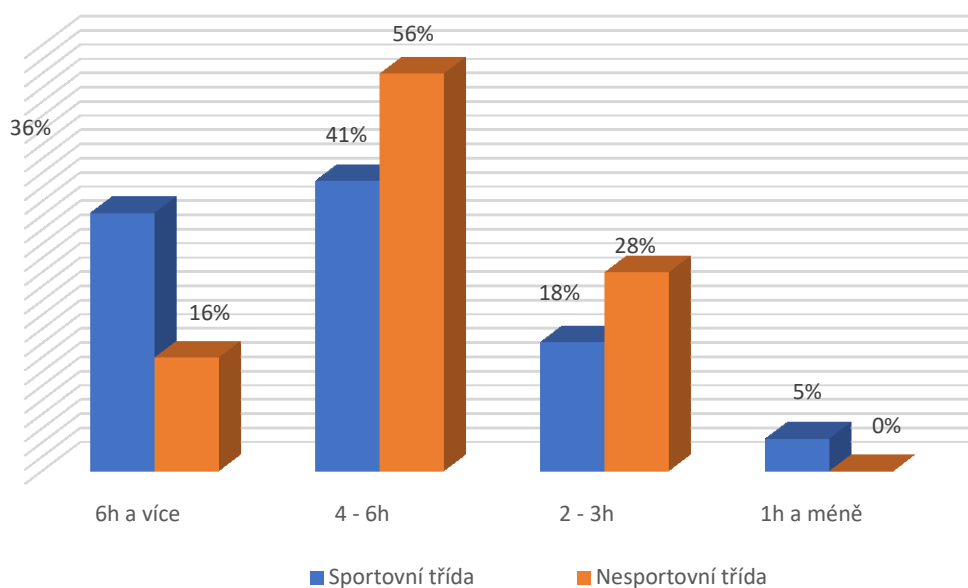
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, možnost 6 h a více odpověděli 2 žáci ze sportovní třídy (9 %) a 4 žáci z nesportovní třídy (16 %), pro možnost 3-6 hodin se rozhodlo 8 žáků ze sportovní třídy (36 %) a 14 žáků z nesportovní třídy (56 %), 1-3 hodin odpovědělo 11 žáků ze sportovní třídy (50 %) a 7 žáků z nesportovní třídy (28 %), poslední možnost byla 1 hodina a méně s zastoupením 1 žáka ze sportovní třídy (5 %).



Graf 18, Kolik hodin trávíš denně během týdne na mobilu/počítači? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 19: Kolik hodin trávíš denně během víkendu na mobilu/počítači?

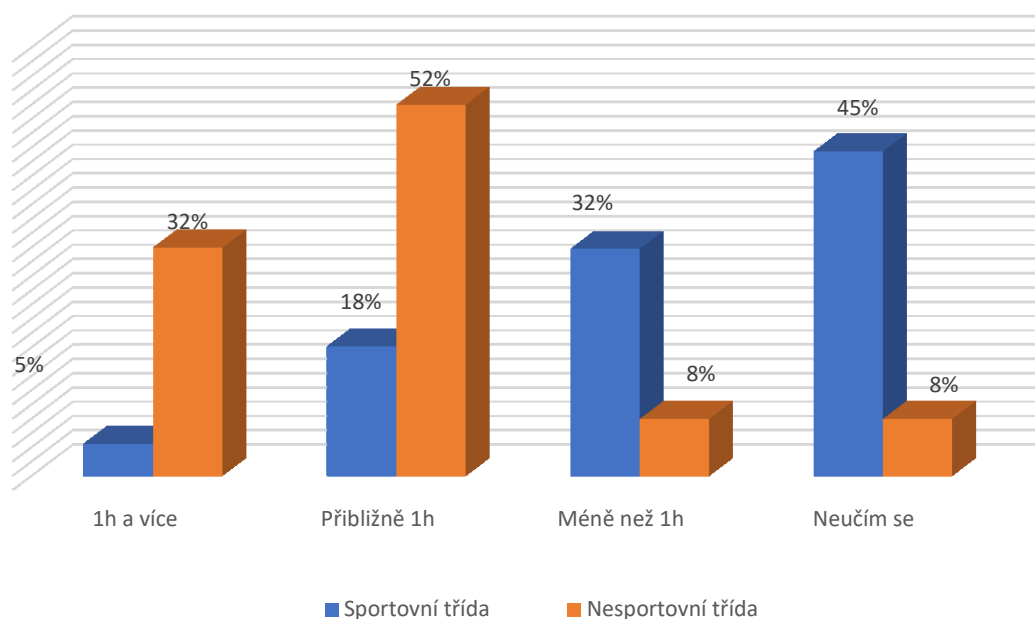
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, z toho 8 žáků ze sportovní třídy (36 %) a 4 žáci z nesportovní třídy (16 %) odpovědělo 6 hodin a více, možnost 4-6 hodin zvolilo 9 žáků ze sportovní třídy (41 %) a 14 žáků z nesportovní třídy (56 %). Předposlední odpověď 2-3 hodin odpověděli 4 žáci ze sportovní třídy (18 %) a 7 žáků z nesportovní třídy (28 %), možnost 1 hodinu a méně vybral pouze 1 žák ze sportovní třídy (5 %).



Graf 19, Kolik hodin trávíš denně o víkendu na mobilu/počítači? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 20: Kolik hodin denně trávíš učením?

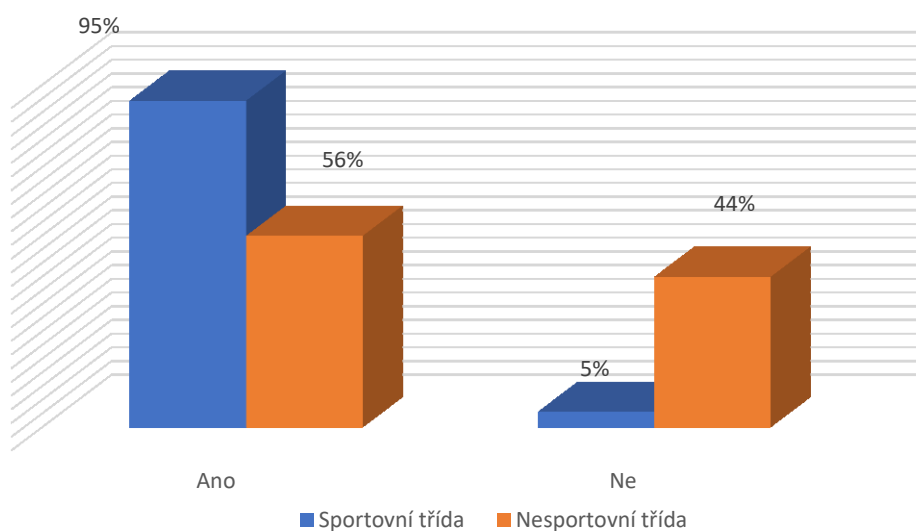
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, z toho 1 žák ze sportovní třídy (5 %) a 8 žáků z nesportovní třídy (32 %) odpovědělo, že se učí 1 hodinu a více, 4 žáci ze sportovní třídy (18 %) a 13 žáků z nesportovní třídy (52 %) se učí přibližně 1 hodinu, 7 žáků ze sportovní třídy (32 %) a 2 žáci z nesportovní třídy (8 %) se učí méně než 1 hodinu, 10 žáků ze sportovní třídy (45 %) a 2 žáci z nesportovní třídy (8 %) se neučí vůbec.



Graf 20, Kolik hodin denně trávíš učením? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 21: Děláš nějaký sport?

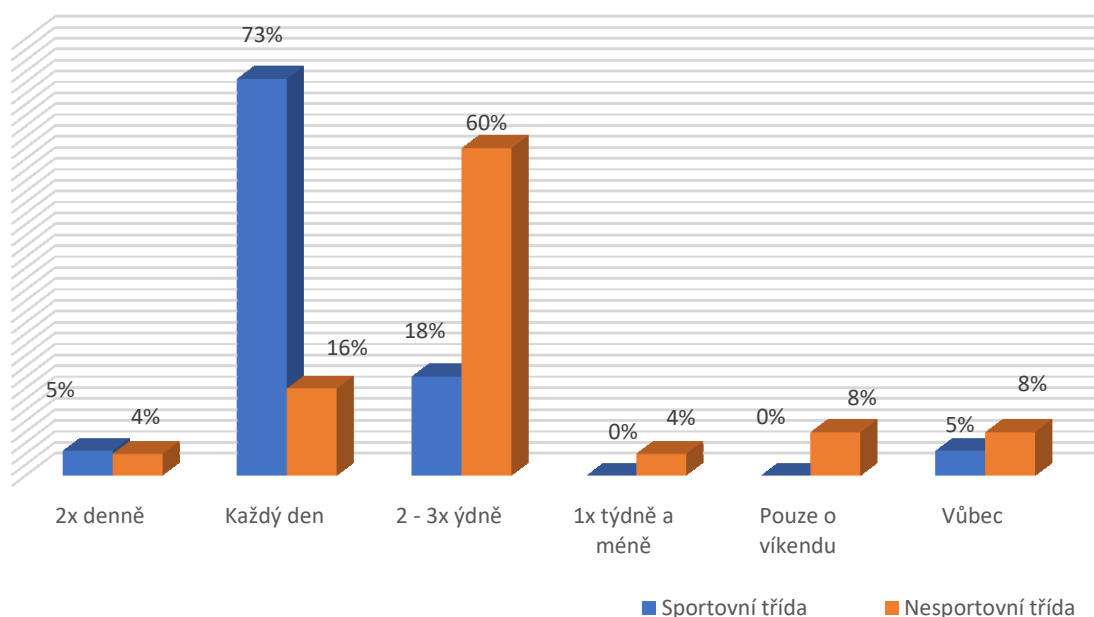
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, z toho 21 žáků ze sportovní třídy (95 %) a 14 žáků z nesportovní třídy (56 %) vykonávají nějaký sport. U možnosti ne odpověděl 1 žák ze sportovní třídy (5 %) a 11 žáků z nesportovní třídy (44 %).



Graf 21, Děláš nějaký sport? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 22: Kolikrát týdně sportuješ?

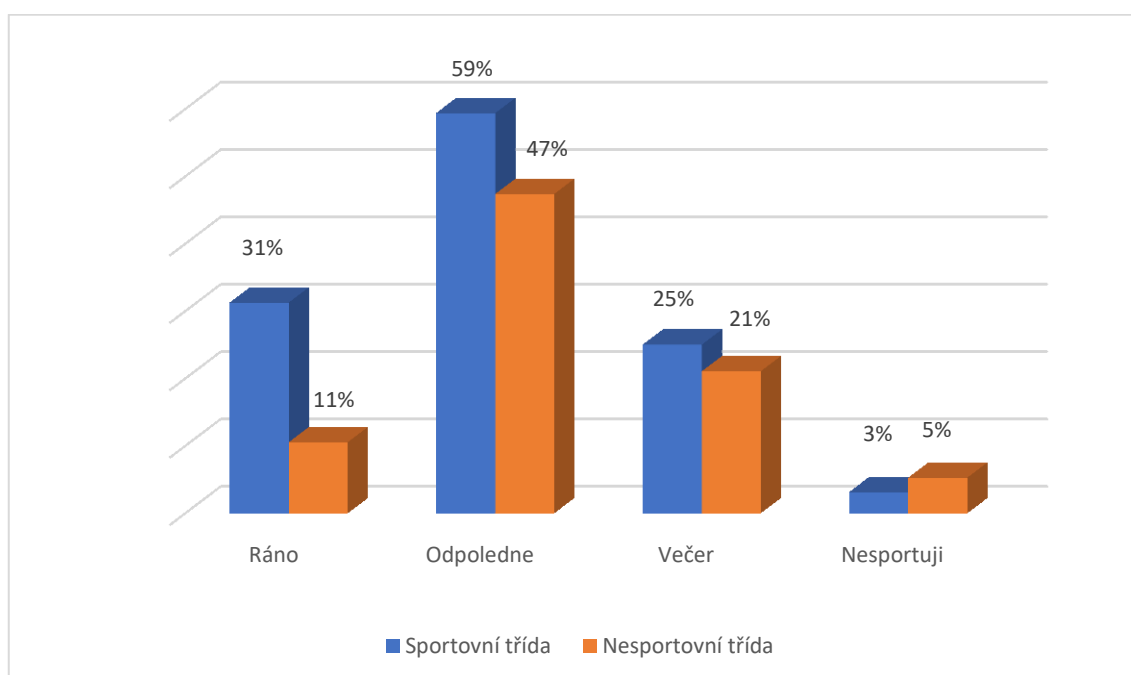
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, kdy na možnost 2x denně odpověděl 1 žák ze sportovní třídy (5 %) a 1 žák z nesportovní třídy (4 %), u možnost každý den odpovědělo 16 žáků ze sportovní třídy (73 %) a 4 žáci z nesportovní třídy (16 %). 2 - 3x týdně sportují 4 žáci ze sportovní třídy (18 %) a 15 žáků z nesportovní třídy (60 %), pouze 1 žák z nesportovní třídy (4 %) sportuje 1x týdně, o víkendu sportují 2 žáci z nesportovní třídy (8 %) a vůbec nesportuje 1 žák ze sportovní třídy (5 %) a 2 žáci z nesportovní třídy (8 %).



Graf 22, Kolikrát týdně sportuješ? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 23: Kdy během dne sportuješ? (Uveď délku aktivity)

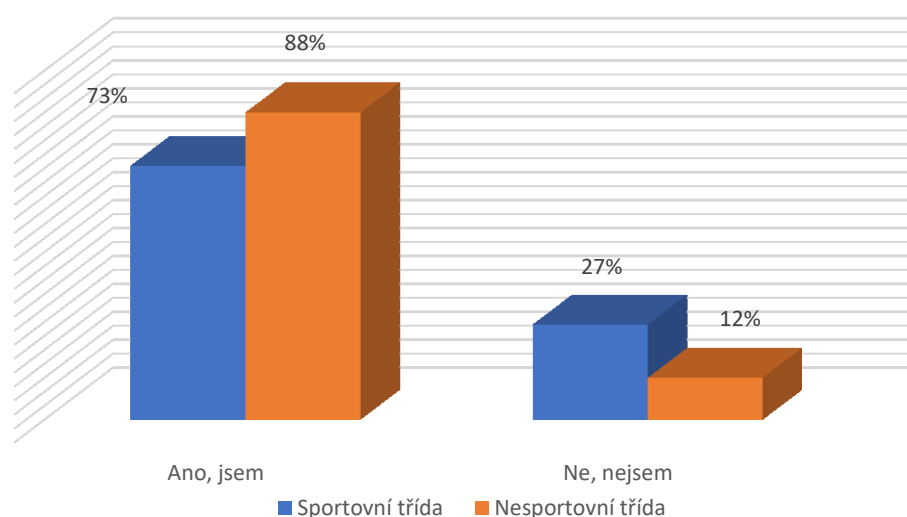
U otázky bylo více možných odpovědí a součet odpovědí činil 70 odpovědí a z toho 32 odpovědí ve sportovní třídě a 38 v nesportovní třídě. Možnost ráno byla zvolila 10x ve sportovní třídě (31 %) a 4x v nesportovní třídě (11 %), možnost odpoledne zvolena 19x ve sportovní třídě (59 %) a 18x v nesportovní třídě (47 %), u předposlední odpovědi večer byla vybrána 8x ve sportovní třídě (25 %) i nesportovní třídě (21 %), 1x ve sportovní třídě (3 %) a 2x v nesportovní třídě (5 %) nesportují.



Graf 23, Kdy během dne sportuješ? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 24: Jsi během dne unavený a proč?

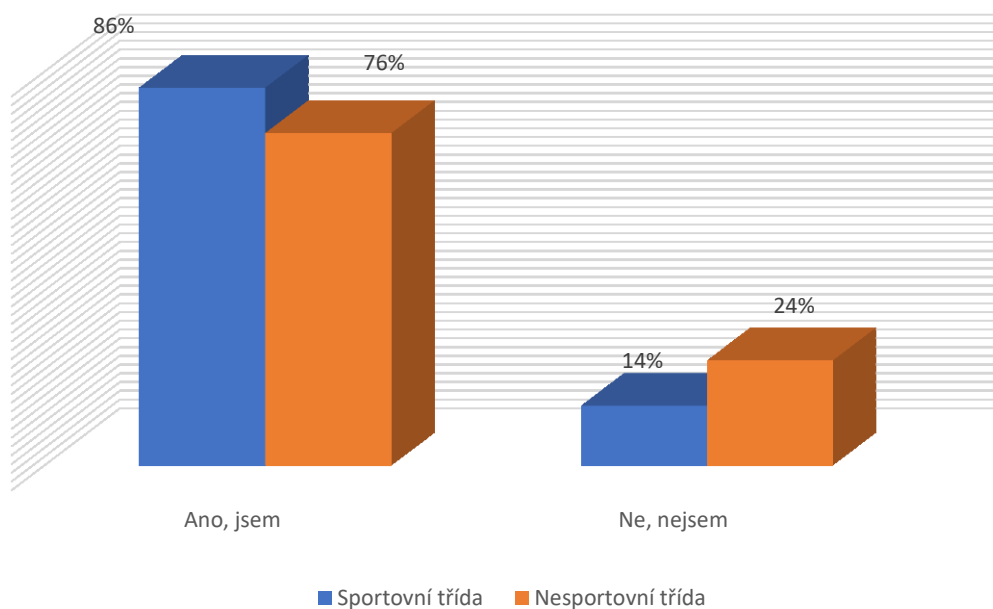
Na otázku odpovědělo 47 žáků, kdy 16 žáků ze sportovní třídy (73 %) a 22 žáků z nesportovní třídy (88 %) odpovědělo, že se během dne cítí unavený. Zbýlý počet respondentů odpovědělo, že nejsou během dne unavení. Konkrétně se jedná o 6 žáků ze sportovní třídy (27 %) a 3 žáci z nesportovní třídy (12 %).



Graf 24, Jsi během dne unavený? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 25: Jsi spokojený s organizací svého dne?

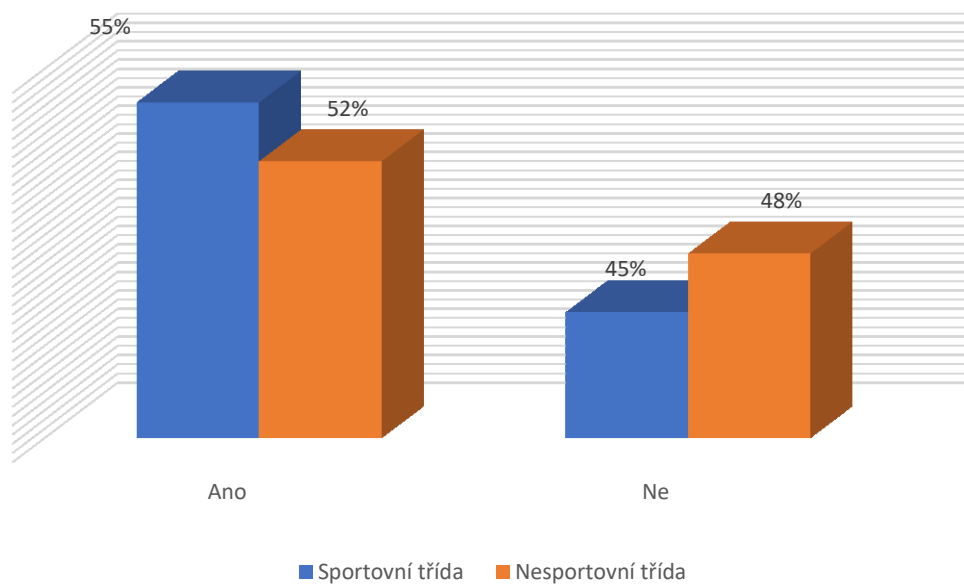
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, kdy pozitivní odpověď zvolilo 19 žáků ze sportovní třídy (86 %) i nesportovní třídy (76 %). Negativní odpověď zvolili 3 žáci ze sportovní třídy (14 %) a 6 žáků z nesportovní třídy (24 %).



Graf 25, Jsi spokojený s organizací svého dne? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 26: Považuješ svůj spánek za kvalitní a dostatečný?

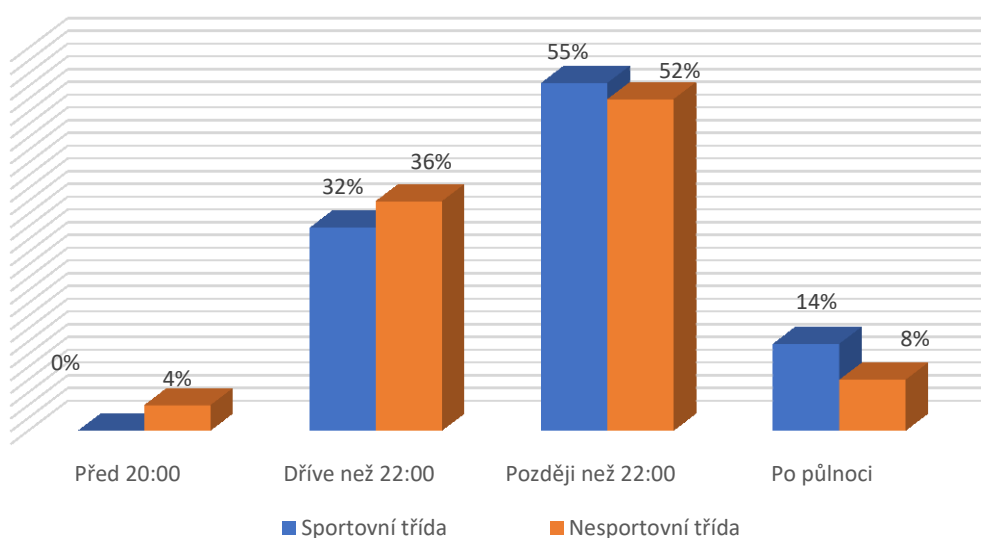
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, 12 žáků ze sportovní třídy (55 %) a 13 žáků z nesportovní třídy (52 %) považují svůj spánek za kvalitní a dostatečný, zbylý počet žáků odpověděl negativně.



Graf 26, Považuješ svůj spánek za kvalitní a dostatečný? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 27: V kolik hodin chodíš většinou spát?

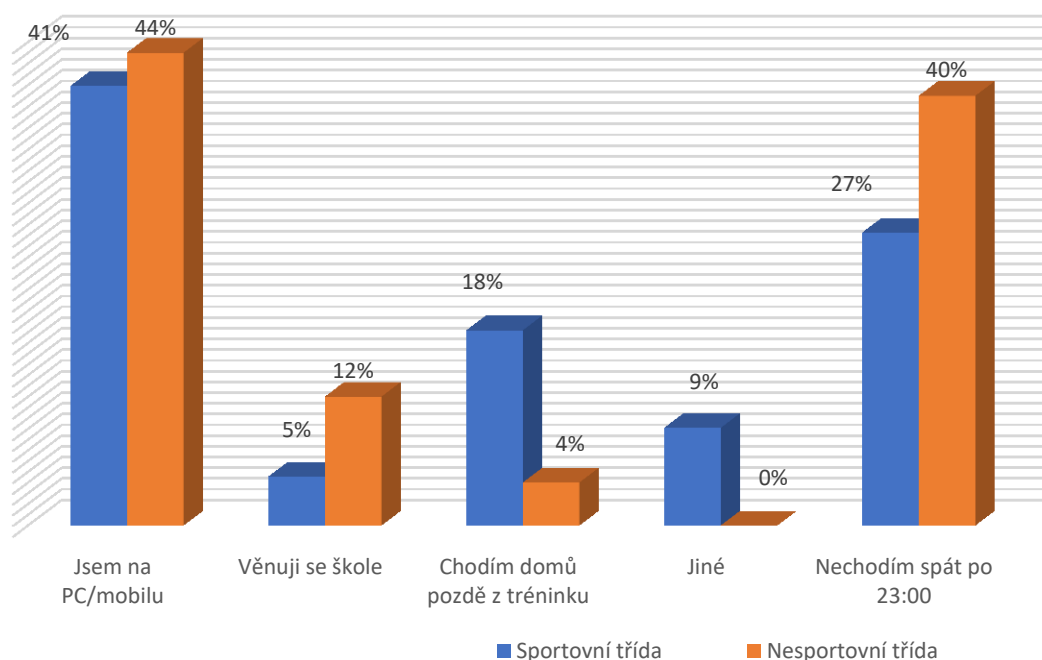
Na otázku odpovědělo 47 respondentů, pouze 1 žák z nesportovní třídy (4 %) chodí spát před 20:00, 7 žáků ze sportovní třídy (32 %) a 9 žáků z nesportovní třídy (36 %) chodí spát dříve než 22:00, 12 žáků ze sportovní třídy (55 %) a 13 žáků z nesportovní třídy (52 %) chodí spát později než 22:00, a v neposlední řadě 3 žáci ze sportovní třídy (14 %) a 2 žáci z nesportovní třídy (8 %) chodí spát po půlnoci.



Graf 27, V kolik hodin chodíš většinou spát? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 28: Pokud chodíš spát po 23.00 hodině, proč?

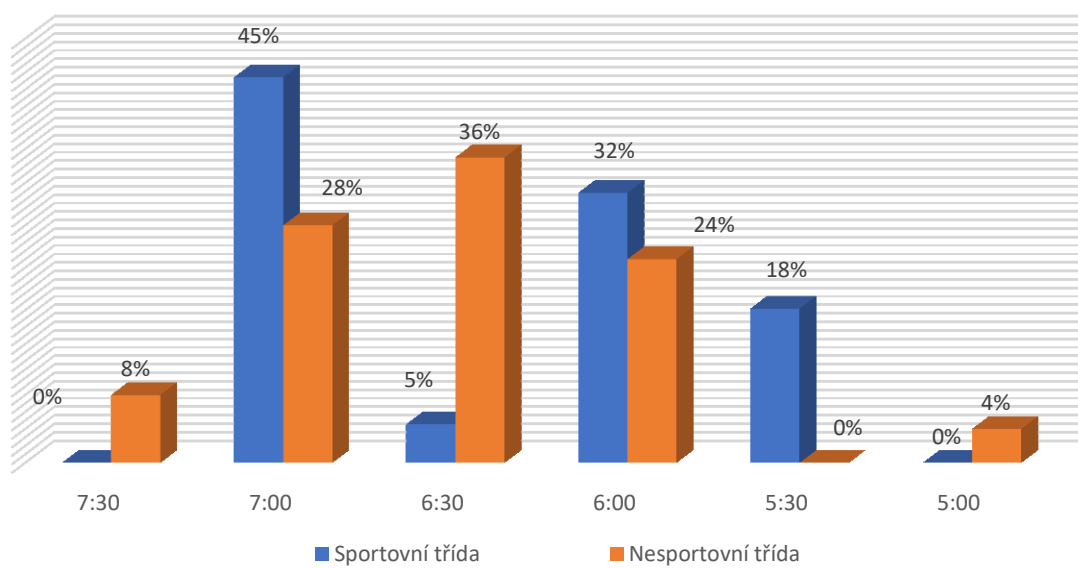
Na otázku odpovědělo 31 respondentů, pro možnost že tráví svůj čas na PC/mobilu odpovědělo 9 žáků ze sportovní třídy (41 %) a 11 žáků z nesportovní třídy (44 %), u možnosti výběru věnuji se škole odpověděl 1 žák ze sportovní třídy (5 %) a 3 žáci z nesportovní třídy (12 %), 4 žáci ze sportovní třídy (18 %) a 1 žák z nesportovní třídy (4 %) uvedli, že se vracejí pozdě domů z tréninku. Odpověď jiné uvedli 2 žáci ze sportovní třídy (9 %).



Graf 28, Pokud chodíš spát po 23.00, proč? (zdroj: vlastní šetření)

Otázka č. 29: V kolik hodin vstáváš?

Na otázku odpovědělo 47 žáků, z toho pouze 2 žáci z nesportovní třídy (8 %) vstávají v 7.30, dále 10 žáků ze sportovní třídy (45 %) a 7 žáků z nesportovní třídy (28 %) vstávají okolo 7 hodiny, u možnosti 6:30 odpověděl 1 žák ze sportovní třídy (5 %) a 9 žáků z nesportovní třídy (36 %), okolo 6 hodiny vstává 7 žáků ze sportovní třídy (32 %) a 6 žáků z nesportovní třídy (24 %), předposlední možnost zvolili 4 žáci ze sportovní třídy (18 %), kolem 5 hodiny vstává pouze 1 žák z nesportovní třídy (4 %).



Graf 29, V kolik vstáváš? (zdroj: vlastní šetření)

3 DISKUZE

3.1 Vyhodnocení hlavní výzkumné otázky

V úvodu praktické části jsem si stanovila hlavní výzkumnou otázku a s tím spojené následující dílčí výzkumné otázky. Pomocí dotazníku jsem získala potřebné informace o denním režimu těchto žáků a nyní bych se ráda pokusila odpovědět na otázku již zmíněnou. Ze začátku je třeba říci, že do sportovní třídy se dostanou také žáci, kteří nesportují na vysoké úrovni, ale mají sport pouze jako koníček. Avšak v mém případě se jednalo pouze o jednoho žáka ze sportovní třídy. Denní režim je charakterizován jako soubor činností pravidelně se střídajících. Do těchto činností řadíme (Klíma a kol., 2016):

1. stravování
2. spánek
3. volnočasovou aktivitu

1) Odlišnosti ve stravování

Tabulka 3, odlišnosti ve stravování

	Sportovní třída	Nesportovní třída
Počet jídel během dne	3 (23 %)	3 (32 %)
	4 (32 %)	4 (24 %)
	5 (45 %)	5 (40 %)
Snídaně	Ano (59 %)	Ano (60 %)
	Každý den (50 %)	Každý den (60 %)
	Doma (82 %)	Doma (80 %)
Svačina	Ano (91 %)	Ano (84 %)
	Původ: z domova (59 %), z obchodu (32 %)	Původ: z domova (72 %), z obchodu (12 %)
	Obsah:	
	Navštěvuje školní jídelnu (73 %)	Navštěvuje školní jídelnu (48 %)

Oběd	Neobědvá (9 %)	Neobědvá (28 %)
Pitný režim	1-2 litry (45 %)	1-2 litry (56 %)
	2 litry a více (45 %)	2 litry a více (4 %)
	Nezajímám se o to (9 %)	Nezajímám se o to (28 %)
	Sladký nápoj (41 %)	Sladký nápoj (32 %)
	Čaj (32 %)	Čaj (44 %)
	Káva (23 %)	Káva (36 %)

zdroj: vlastní šetření

Ve stravování žáků u sportovní a nesportovní třídy jsem zjistila několik odlišností. První a zároveň možná i nejdůležitější odlišnost nacházím v počtu jídel během dne. Žáci ve sportovní i nesportovní třídě dodržují alespoň 3 hlavní jídla denně, ale sportovní třída vyniká dodržováním svačin mezi hlavními jídly. Za první hlavní jídlo považujeme snídani, která je základ každého rána. Počet žáků, kteří snídají, je vyšší u nesportovní třídy. Nejčastěji žáci snídají doma. Po snídani přichází na řadu svačina, která je nejčastěji konzumována během školní přestávky. Svačiny tvoří alespoň 25-50 % celodenního energetického příjmu. Mnoho lidí se domnívá, že dodržování svačin může vést až k nadváze, avšak opak je pravdou (Clark, 2014). Žáci si nosí svačiny bez patrných odlišností se zaměřením na sport, ale bude-li nás zajímat původ svačiny, sportovní třída si ji raději koupí po cestě do školy. Obsah svačiny se rapidně neodlišoval v obou třídách a nejčastěji žáci uváděli, že obsah svačiny je pečivo, ovoce, sladká tyčinka nebo zelenina. Jediný rozdíl, který jsem mezi třídami našla, byl ten, že nikdo z nesportovní třídy nevedl, že si nosí do školy sušenky nebo jakékoliv sladké pochutiny. Což tedy znamená, že žáci sportovní třídy mají vyšší spotřebu jednoduchých cukrů v podobně čokoládové či jiné sušenky. Tato energeticky bohatá jídla jsou doporučována konzumovat například před tréninkem (Piřha & Poledník a kol., 2009). Po svačině následuje oběd, který řadíme mezi nejdůležitější hlavní jídla. Žáci se z větší části stravují během oběda ve školní jídelně, avšak najdeme zde i jedince, kteří preferují oběd z domova či koupený oběd. V porovnání obou tříd, je patrné, že sportovní třída daleko více navštěvuje školní jídelnu a pouze malá část žáků preferuje jinou možnost oběda. U nesportovní třídy necelá polovina, což je 12 žáků, navštěvuje školní jídelnu a 10 žáků neobědvá vůbec. Vynechání oběda vede k následnému zvýšenému hladu a

tendenci přejídat se. Oběd by měl tvořit přibližně 30-35 % z celkového denního energetického příjmu a měl by obsahovat všechny makroživiny, tj. sacharidy, bílkoviny, tuky (Laštovičková, 2018). Oběd má být doplňován

optimálním pitným režimem, kdy spotřeba tekutin u aktivních sportovců je zcela vyšší než u běžné populace. Z výsledků lze vyvodit, že sportovní třída dodržuje svůj pitný režim daleko více než nesportovní třída. Z hlediska preference vhodných nápojů je nejvhodnější čistá voda. Žáci nejvíce preferují vodu, poté sladké nápoje v podobě limonád, proteinové nápoje a kávu/čaj. Sladké nápoje preferuje spíše sportovní třída, možným vysvětlením může být nedostatek cukru a potřebný příjem energie. Čaj a kávu preferuje spíše nesportovní třída. Tyto nápoje obsahují návykovou látku kofein a mají za následek dehydrataci organismu. Žáci si nemohou kávu koupit ve škole, protože zde není žádný automat, který by poskytoval kávové nápoje, což znamená, že kávu konzumují doma či jinde. Čaj si mohou dát žáci ve školní jídelně.

Co se týče stravovacích návyků, zde byla nejčastější odpověď vysoko-bílkovinná a smíšená strava. Mezi vegany a vegetariány nepatří nikdo z žáků. Milým zjištěním bylo, že žáci z nesportovní třídy často odpověděli, že dodržují vysoko-bílkovinnou stravu více než žáci ze sportovní třídy. Osobně jsem čekala tuto odpověď spíše u žáků ze sportovní třídy. Největší procentuální zastoupení získala odpověď smíšená strava, která je plnohodnotná pro dostatečnou výživu (Schuler & Oster, 2010). Jako další odlišnost bych zařadila vyřazování určitých potravin ze svého jídelníčku. Nesportovní třída vyřazovala potraviny, které neodmyslitelně patří do racionálního stravování, a to ve smyslu hub, ryb, určitého druhu zeleniny jako jsou fazole a špenát. Na druhou stranu sportovní třída vyřazovala sladké nápoje, smažené jídlo a nezdravé pochutiny. S tímto vším se vázala otázka, zdali se žáci zajímají o to, zda jedí zdravě. Z odpovědí jsem vyčetla, že sportovní třída se daleko více zajímá o svou životosprávu prostřednictvím jídla. U nesportovní třídy může být problém, že nemají dohled a nemají přesně stanovené cíle skrz sportovní aktivitu. Sportovci samozřejmě mají daný jídelníček, který musí dodržovat a později může být kontrolován prostřednictvím trenéra či výživového poradce. Nicméně ZŠ Brezové Hory se snaží žáky podporovat, bez odlišnosti na sportovní zaměření, ve správném stravování. Během přestávky rozdává žákům čerstvé ovoce, neslazené plnotučné mléko či jiné zdravé svačiny. Přispívá k tomu také to, že ve

škole nebyl a není žádný dostupný automat se sladkými nápoji či jinými pochutinami. Tyto automaty byly zakázány roku 2016 Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy platnou vyhláškou o nezdravých potravinách, které jsou nepovolené prodávat ve školách (MŠMT, 2016).

2) Odlišnosti ve volnočasové aktivitě

Tabulka 4, odlišnosti ve volnočasové aktivitě

	Sportovní třída	Nesportovní třída
Množství volného času	V týdnu – 6 h a více (18 %) O víkendu – 12 h a více (32 %)	V týdnu – 6 h a více (24 %) O víkendu – 12 h a více (8 %)
Náplň volného času	Sport (91 %) Kamarádi (82 %) PC/mobil (77 %) Hudba (73 %) Rodina (54 %) Učení (9 %) Čtení (0 %)	PC/mobil (80 %) Hudba (80 %) Rodina (64 %) Kamarádi (56 %) Sport (52 %) Učení (48 %) Čtení (8 %)
PC/mobil	V týdnu – 1-3 h (37 %) O víkend – 6 h a více (37 %), 4-6 h (41 %)	V týdnu – 3-6 h (56 %) O víkendu – 4-6 h (56 %), 2-3 h (28 %)
Učení	Neučím se (45 %)	Neučím se (8 %)
Sport	Ano – 95 % Každý den (73 %) Trénuji – Ráno (45 %), Odpoledne (87 %), Večer (37 %)	Ano – 56 % 2 - 3x týdně (60 %) Trénuji – Ráno (16 %), Odpoledne (72 %), Večer (32 %)
Pocit únavy během dne	Ano – 73 %	Ano – 88 %
Spokojenost s organizací dne	Ano – 87 %	Ano – 76 %

zdroj: vlastní šetření

Každý z žáků má zcela odlišné volnočasové aktivity. Během týdne navštěvují školní zařízení, kde obě třídy mají rozvrh se stejným počtem hodin. Důležitou roli hraje pojetí svých volnočasových aktivit. Zaměříme-li se na sportovní třídu, která naplňuje svůj volný čas sportovním tréninkem, zjistíme, že svou volnočasovou aktivitu považují spíše jako povinnost. Sportovní trénink znamená připravit žáka či tým na nadcházející soutěž. Jedná

se o dlouhodobý a složitý proces, který není založený jen na psychickém vývoji jedince, ale nýbrž také na fyzickém (Perič & Dovalil, 2010). V porovnání obou tříd zjistíme, že rozdíl počtu hodin volného času se o tolik neliší. Na druhou stranu rozdíl nacházím během víkendu. Žáci ze sportovní třídy uváděli, že nejvíce času mají během víkendu. Po komunikaci s žáky jsem zjistila, že během víkendu netrénují a mají v letní sezóně pouze zápasy. Naopak nesportovní třídy se během víkendu věnují svým koníčkům, jako je jízda na kole, plavání či jiné záliby. Odpověď, která byla nejvíce žáky zvolena, je časové rozmezí 8-12 hodin volného času. Volnočasové aktivity hrají velmi důležitou roli ve vývoji dítěte. Tato aktivita by měla být zvolena tak, aby nedocházelo k narušení psychické, fyziologické ani sociální rovnováhy u jednotlivce. Žáci svůj volný čas nejčastěji tráví na počítači či mobilním telefonu, sportem a posloucháním hudby. Trávit svůj volný čas na počítači či mobilním telefonu jistě patří k neodmyslitelné části dospívajících jedinců. Žáci ze sportovní třídy v 50 % tráví na těchto zařízeních 1-3 hodiny denně a 36 % 3-6 hodin denně, v porovnání s nesportovní třídou 9 % žáků tráví 6 hodin a více a 56 % 3-6 hodin denně. Porovnáme-li obě skupiny, dojdeme k závěru, že nesportovní třída tráví daleko více času na svých zařízeních než sportovní třída. Důvodem může být nejen to, že se věnují svým aktivitám prostřednictvím mobilu/PC, ale mohou zde také nacházet i jiné informace týkající se studia. Během víkendu se odlišnost v počtu hodin strávených na PC/mobilu vymění a vyniká sportovní třída. Naopak nejméně odpovědí dostalo samostudium a čtení. Žáci ve sportovní třídě se ve 45 % neučí vůbec a 32 % se učí méně než hodinu. Oproti tomu žáci z nesportovní třídy se v 52 % učí přibližně jednu hodinu denně a 32 % žáků se učí dokonce více než jednu hodinu. Doba učení je tím pádem daleko vyšší u žáků v nesportovní třídě. Tento fakt poukazuje i na výsledky spojené se známkami.

Nesportovní třída má viditelně lepší známky během studia, což může být způsobeno tím, že svůj volný čas věnují samostudiu.

Sportem se zabývá většina žáků, 95 % ze sportovní třídy a více jak polovina 56 % z nesportovní třídy. Je velmi pozitivní, že procento u nesportovní třídy je takto vysoké. Pravidelná fyzická aktivita našemu organismus přináší výhody a může obohatit náš život. Pomáhá udržet tělesnou hmotnost a zabraňuje vzniku nadváhy. Pravidelnost pohybu u nesportovní třídy je 2 - 3x týdně, což je odlišné od sportovní třídy. Tito žáci sportují každý den, někteří i dvakrát denně. Nejčastěji trénují ráno a odpoledne, kdy jejich

sportovní aktivita trvá přibližně 2-3 hodiny. Naopak nesportovní třída se pohybové aktivitě věnuje převážně odpoledne a večer a trvá 1-1,5h. S tímto souvisela otázka, zdali jsou žáci unaveni během dne. Únava během dne nespočívá pouze v náročnosti dne, ale také souvisí s nekvalitním spánkem a stravou. Žáci ze sportovní třídy jsou unaveni v 73 % a nesportovní třídy 88 %, což znamená, že by byla vhodná změna denního režimu u obou tříd. Se svou organizací dne je spokojeno 19 žáků z obou tříd, nicméně více negativních odpovědí jsem získala u nesportovní třídy. Žáci nejsou spokojeni se svou organizací dne a jako odůvodnění uváděli, že by se chtěli více učit, méně času trávit na mobilních telefonech či se naučit lépe a častěji snídat. Naopak sportovní třída, by chtěla méně školy a více času pro sebe, kratší vyučování a také více času věnovat učivu.

3) Odlišnost ve spánku

Tabulka 5, odlišnosti ve spánku

	Sportovní třída	Nesportovní třída
Považuješ svůj spánek za kvalitní a dostatečný?	Ano – 54 %	Ano – 52 %
Doba usínání	Před 22.00 hodinou (32 %) Po 22.00 hodině (54 %) Po půlnoci (14 %)	Před 22.00 hodinou (36 %) Po 22.00 hodině (52 %) Po půlnoci (8 %)
Důvod pozdního usínání	PC/mobil (41 %) Trénink (18 %)	PC/mobil (44 %) Škola (12 %)

Vstávání	7:00 (45 %)	7:00 (28 %)
	6:00 (32 %)	6:30 (36 %)
	5:30 (18 %)	6:00 (24 %)

zdroj: vlastní šetření

Spánek je neodmyslitelnou činností pro děti i pro nás dospělé. Abychom náš spánek mohli považovat za kvalitní a dostatečný, je třeba dodržovat optimální délku spánku a také správnou spánkovou hygienu. Zeptala jsem se žáků, zdali svůj spánek považují za dostatečný a kvalitní. Pozitivně odpověděla ve sportovní třídě polovina žáků, kdežto u nesportovní třídy méně než polovina. Patrný rozdíl zde nacházím. Žáci, kteří vyplnili, že jejich spánek není kvalitní a dostatečný často uváděli důvod, že nemají dostatečnou délku, často se v noci budí a špatně se jim spí. Možným odůvodněním u sportovní třídy může být nadměrné vyčerpání z tréninku, pozdní večeře nebo také nedostatek času na učení, které poté dohánějí před spánkem. Naopak u sportovní třídy může být problém v užívání mobilních telefonů či počítače před spánkem a tím pádem žáci chodí spát ve 22.00 a nemají optimální délku spánku. V další otázce jsem se snažila zjistit, v kolik hodin chodí žáci spát. Nejčastější odpovědi u obou tříd bylo, že chodí spát po 22. hodině. V porovnání tříd bylo patrné, že později chodí spát sportovní třída. Důvod je používání mobilních telefonů či počítače a pozdní návrat z tréninku domů. Nesportovní třída uváděla důvody, že tráví svůj čas také na mobilu/PC nebo se věnuje škole. Mým cílem bylo zjistit, jakou mají žáci průměrnou délku spánku. Proto následovala také otázka, v kolik vstávají. Z odpovědí jsem vyčetla, že průměrná délka spánku se pohybuje okolo 8-9 hodin spánku. Potřeba spánku je velmi individuální, přesný počet hodin neexistuje, avšak dospělému jedinci by mělo stačit zhruba 6-8 hodin spánku (Borzová a kol., 2009).

3.2 Dílčí výzkumné cíle a otázky

Dále jsem si stanovila několik dílčích cílů. Ty se konkrétně zaměřují na školní prospěch žáků ve sportovní a nesportovní třídě, dále zdali sportovní třídu navštěvují pouze žáci, kteří se věnují sportu, a naopak jestli v nesportovní třídě nalezneme žáky, kteří se sportu věnují.

1) Liší se prospěch žáků ve sportovní a nesportovní třídě?

Dle autorky Vinduškové (2003) je sportovní třída chápána jako výběrová, kam jsou žáci umístěni dle stupně pohybového nadání. Jejich volnočasovou aktivitu a čas na studium ovlivňuje časová vytíženost skrze sportovní aktivitu. Ve škole mají stejný počet hodin jako nesportovní třída, přesto mě zajímalo, zdali je školní prospěch ovlivněn. V roce 2019 obě třídy postoupily národní SCIO testy, které byly zaměřené na jejich obecné studijní předpoklady. Zapojilo se 23 žáků z nesportovní třídy a 26 žáků ze sportovní třídy. V testu bylo 60 otázek, pouze jedna správná odpověď. Vytvořila jsem tabulku, která ukazuje průměr správných odpovědí v dané třídě.

Tabulka 6, výsledky SCIO testů

	Sportovní třída	Nesportovní třída
OSP průměr:	31,38 %	25,17 %

zdroj: ZŠ Březové hory

Vysvětlivky: OSP = Obecné studijní předpoklady, které mají za úkol hodnotit schopnosti a dovednosti potřebné pro úspěšné studium.

Dle tabulky můžeme vidět, že sportovní třída má průměr správných odpovědí vyšší než nesportovní třída. Většina pedagogů kriticky přistupuje ke sportovní třídě z důvodu neplnění studijních předpokladů a následnému postoji žáků, který často bývá ve smyslu: „Nemusím se učit, bude ze mě sportovec.“ (Vičar, 2018).

2) Navštěvují sportovní třídu pouze žáci, kteří aktivně sportují?

Ve sportovní třídě se nachází 22 žáků, 21 žáků v dotazníku uvedlo, že aktivně sportují. Pouze jeden žák nesportuje, protože uvedl, že je po úraze a nyní nesmí trénovat. Nejčastější sport, který se zde vyskytuje, je fotbal. Ten žáci trénují v Příbrami. Nalezneme zde dva sportovní kluby zaměřené na tento sport. Prvním je Sportovní klub Spartak Příbram a druhým 1. FK Příbram. Tyto dva kluby jsou nejrozšířenější v oblasti fotbalu a většina chlapců ze sportovní třídy sportuje právě pod těmito kluby. Dívky ze sportovní třídy nejčastěji reprezentují ZŠ Březové Hory ve sportu basketbal, který lze

trénovat právě na škole. Tréninkové plány jsou sestaveny pedagogickým sborem, který má na starosti Mgr. Čapková a Mgr. Patáková.

3) Sportují žáci v nesportovní třídě?

To, že žáky řadíme do nesportovní třídy, neznamená, že nemohou sportovat. V nesportovní třídě se nachází 25 žáků a z toho 14 žáků uvedlo, že aktivně sportují v rozmezí 2 - 3x týdně. V porovnání se sportovní třídou je to sice méně, ale absence sportu se zde vyskytuje pouze u 11 žáků. Žáci nejčastěji uváděli, že se věnují posilování, fotbalu, jízdě na kole, bojovým sportům.

3.3 Komparace dat (srovnání)

K následné komparaci dat jsem si vybrala 2 žáky ze sportovní třídy a nesportovní třídy. Prvním žákem je dívka ze třídy 9.A ve věku 14 let. Z hlediska zaměření navštěvuje nesportovní třídu. Stravuje se 3x denně – svačina, oběd, večeře. Jako své běžné stravovací návyky preferuje vysoko-bílkovinnou stravu. Ze svého jídelníčku se snaží vyřazovat sladké potraviny. Dívka odpověděla, že se zajímá o to, zdali jí zdravě, ale v následující otázce uvedla, že nesnídá vůbec. Výjimkou jsou víkendy, kdy se snaží alespoň občas dodržovat snídani. Její svačina ve škole nejčastěji bývá v podobě tmavého pečiva, které pochází z domova. Během oběda nenavštěvuje školní jídelnu a raději si koupí oběd poblíž školy. Denně vypije 1-2 litry a jako nápoje preferuje čistou neperlivou vodu. Co se týče volného času během týdne, dívka uvedla, že množství času je přibližně 1-3 hodiny denně. O víkendu se množství volného času zvýšilo na 4 hodiny a méně.

Svůj volný čas nejčastěji tráví učením, sportem, venku s kamarády, se svou rodinou nebo čtením. Na mobilu/PC tráví během týdne hodinu a méně. Naopak během víkendu 1-3 hodiny denně. Učení se věnuje 1 hodinu a více. Jako sportovního koníčka dívka uvedla, že má tenis, posilování a běhání. Snaží se sportovat 2x denně, nejčastěji odpoledne 60 min a večer také 60 min. Uvedla, že se cítí během dne unavená v důsledku aktivit, kterým se věnuje, ale se svou organizací dne je spokojená. Spánek

považuje za kvalitní a dostatečný, chodí spát dříve než ve 22,00 a vstává v 6:30, což znamená, že její doba spánku je 8,5 hodin.

Druhým žákem je dívka ze třídy 9.B ve věku 14 let. Navštěvuje sportovní třídu a věnuje se aktivně určitému druhu sportu. Stravuje se 5x denně – snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře. Své běžné stravovací návyky udává jako smíšenou stravu. Ze svého jídelníčku nevyřazuje žádný druh potravin a zajímá se o to, zdali se stravuje zdravě. Snídani dodržuje každý den v pohodlí domova. Svačinu, která také pochází z domova, si nosí do školy a nejčastěji svačí jablko. Oběd si dívka nosí z domova. Pitný režim dodržuje 2 litry a více a preferuje neslazený čaj. Z hlediska množství volného času během týdne se pohybuje přibližně okolo 1-3 hodin, během víkendu množství volného času vzrůstá na 8-12 hodin. Nejčastěji svůj volný čas tráví na počítači/mobilu, učením, sportem, venku s kamarády, se svou rodinou a posloucháním hudby. Množství času, které tráví na počítači/mobilu během týdne, je hodina a méně, naopak během víkendu 1-3 hodiny

denně. Učením se zabývá méně než 1 hodinu denně. Dívka patří do sportovní třídy, proto se předpokládá, že se bude věnovat sportu na vyšší úrovni. Zabývá se basketbalem a mažoretkami, trénuje každý den odpoledne v rozmezí 1-1,5 hodiny denně. Během dne se cítí unavená, protože má nedostatek spánku, proto také svůj spánek nepovažuje za kvalitní a dostatečný. Se svou organizací dne není spokojená a ráda by si lépe vše naplánovala. Co se týče spánku, chodí spát po 22.00 hodině z důvodu používání PC/mobilu a vstává v 5:30, její doba spánku je méně než 8 hodin denně.

Tabulka 7, komparace dívek

	Dívka z 9.A	Dívka z 9.B
Kolikrát denně se stravuje	3x	5x
Běžné stravovací návyky	Vysoko-bílkovinná strava	smíšená
Ze svého jídelníčku vyřazuje	sladkosti	-
Snídaně	Ne	Ano
	Pouze o víkendu	Každý den
Svačina	ano	ano
	Tmavé pečivo	jablko
	Z domova	Z domova
Oběd	Koupený poblíž školy	Z domova

Pitný režim	1-2 litry denně	2 litry a více
	Čistá neperlivá voda	Neslazený čaj
Volný čas	V týdnu – 1-3 hodiny	V týdnu – 1-3 hodiny
	O víkendu – 4 hodin a méně	O víkendu – 8-12 hodin
	Učení, sport, s kamarády, se svou rodinou, čtení	PC/mobil, učení, sport, s kamarády, se svou rodinou, hudba
Na PC/mobilu tráví	V týdnu – hodinu a méně	V týdnu – hodinu a méně
	O víkendu – 1-3 hodiny	O víkendu – 1-3 hodiny
Sport	Ano	Ano
	Posilování, tenis, běhání	Basketbal, mažoretky
	2x denně – odpoledne 60 min, večer 60 min	Každý den – odpoledne 60-90 min
Cítí se během dne unavená?	ano	Ano
Spánek	Považuje za kvalitní a dostatečný	Nepovažuje za kvalitní a dostatečný
	Doba spánku – 8,5 hodiny	Méně než 8 hodin

zdroj: vlastní šetření

Třetím žákem je chlapec z 9.A ve věku 16 let. Patří do nesportovní třídy, tím pádem lze předpokládat, že jeho zaměření na sport nebude vysoké. Stravuje se 5x denně a své stravovací návyky považuje za smíšenou stravu. Ze svého jídelníčku nevyřazuje žádný druh potravin a jeví zájem o to, zdali se stravuje zdravě. Chlapec snídá každý den v prostředí domova. Svačinu si nosí také z domova a nejčastěji konzumuje pečivo

a sladkosti. Během oběda se stravuje ve školní jídelně. Pitný režim dodržuje v rozmezí 1-2 litry denně a preferuje vodu nebo čaj. Množství svého volného času během týdne charakterizoval jako 3-6 hodin denně a o víkendu 8-12 hodin. Svůj volný čas nejčastěji naplňuje počítačem/mobilem, učení, venku s kamarády nebo posloucháním hudby. Během týdne na PC/mobilu tráví 6 hodin a více a o víkendu 3-6 hodin. Přesto se učení během týdne věnuje 1 hodinu a více. Co se týče sportu, chlapec nesportuje, pouze občas o víkendu. Nedělá žádný konkrétní sport a tím pádem nechodí na žádné sportovní tréninky. Během dne se necítí unavený a je spokojený se svou organizací dne. Svůj spánek považuje za kvalitní a dostatečný, chodí spát před 20.00 a vstává v 7:30. Z těchto údajů lze vyvodit délku spánku, která je vyšší než u ostatních žáků.

Čtvrtým žákem je chlapec z 9.B ve věku 15 let. Tento žák patří do sportovní třídy, tím pádem lze očekávat fyzickou aktivitu. Stravuje se 5x denně a své běžné návyky uvádí jako vysoko-bílkovinnou stravu. Ze svého jídelníčku nevyřazuje žádný určitý druh potravin a jeví zájem o zdravé stravování. Snídá každé ráno v prostředí domova. Svačinu, která také pochází z domova, si nosí do školy, ale občas si ji také koupí

v obchodě. Nejčastěji má ke svačině celozrnné pečivo s máslem, šunkou a sýrem. Oběd poté má ve školní jídelně. Pitný režim dodržuje 1-2 litry denně a nejčastěji konzumuje vodu nebo proteinový nápoj. Z hlediska volného času, chlapec udává, že množství během týdne se pohybuje okolo 1-3 hodin a o víkendu 4-8 hodin. Nejčastěji se věnuje počítači/mobilu nebo poslouchání hudby. Na mobilu/PC během týdne tráví 1-3 hodiny a o víkendu 3-6 hodin. Naopak učením se zabývá hodinu či méně. Věnuje se aktivně fotbalu, který trénuje každý den ráno 60 min., odpoledne 120 min. Během dne se necítí unavený a je spokojený se svou organizací dne. Spánek také považuje za kvalitní a dostatečný, chodí spát dříve než ve 22.00 a vstává 7:00. Délka spánku se pohybuje přibližně okolo 9 hodin.

Tabulka 8, komparace chlapců

	Chlapec z 9.A	Chlapec z 9.B
Kolikrát týdně se stravuje	5x	5x
Běžné stravovací návyky	Smíšená strava	Vysoko-bílkovinná strava
Ze svého jídelníčku vyřazuje	nic	nic
Snídaně	Ano	Ano
	Z domova	Z domova
Svačina	Ano	Ano
	Pečivo, sladkosti	Celozrnné pečivo s máslem, šunkou a sýrem
	Z domova	Z domova
Oběd	Školní jídelna	Školní jídelna
Pitný režim	1-2 litry	1-2 litry
	Voda, čaj	Voda, proteinový nápoj
Volný čas	V týdnu – 3-6 hodin	V týdnu -1-3 hodiny
	O víkendu – 8-12 hodin	O víkendu – 4-8 hodin

	PC/mobil, učení, venku s kamarády, poslouchání hudby	PC/mobil, poslouchání hudby
Na PC/mobilu tráví	V týdnu – 6 hodin a více	V týdnu – 1-3 hodiny
	O víkendu – 3-6 hodin	O víkendu – 3-6 hodin
Sport	Ne	Ano
	-	fotbal
		Každý den – ráno 60 min, odpoledne 120 min.
Cítí se během dne unavený?	ne	ne
Spánek	Považuje svůj spánek za kvalitní a dostatečný	Považuje svůj spánek za kvalitní a dostatečný
	Doba spánku – více jak 8 h	Doba spánku – cca 9 hodin

zdroj: vlastní šetření

3.4 Doporučení plynoucí z výzkumu

Na základě údajů získaných prostřednictvím dotazníku jsem vytvořila doporučení, která by mohla zlepšit denní režim žáků. Co se stravování týče, zde nacházím problém se snídání. Mnoho žáků zanedbává snídání či ji vynechává. Žáci se nacházejí v období dospívání a je nutné dodržovat dostatečnou stravu pro jejich následný růst a vývoj. K hlavním nedostatkům patří vynechání snídání a následné nepravidelnosti ve stravování. Dospívající mnohdy vynechávají také hlavní jídla, čímž se zvyšuje riziko vzniku zdravotních onemocnění a nebezpečí. Důležitou roli zde hraje tlak médií s prosazováním názorů, které jsou leckdy scestné. Je proto tedy vhodné pomáhat dospívajícím nalézt tu správnou cestu ve stravování a jako pedagog být vzorem. Vhodné je do učiva zahrnout nauku o výživě, kdy žáci získají informace, jak má vypadat jejich jídelníček. Pedagog je schopný toto téma zahrnout do svého předmětu prostřednictvím rámcového vzdělávacího plánu.

Druhým bodem, který zde uvedu, je množství času stráveného na počítači/mobilu ve spojitosti se spánkem. Mnoho žáků si stěžuje, že nemají kvalitní spánek v důsledku používání mobilního telefonu v pozdních hodinách. V dnešní době je z pohledu rodiče velmi těžké dospívajícímu jedinci zakázat používání mobilního telefonu před spánkem. Dospívající jedinec by si sám měl uvědomit, že dodržování spánkové hygieny je neodmyslitelný krok ke zlepšení své energie v průběhu dne a zároveň zkvalitnění spánku. Možným řešením může být snaha odnaučit jedince používat mobilní telefon před spánkem a pokusit se mu vysvětlit, že tím narušuje svůj spánek. Rodič by měl dbát na dodržování času, kdy dospívající bude chodit spát a zároveň tím utvářet pravidelnost. S tím také souvisí organizace dne. Žáci si stěžují, že nejsou spokojeni se svou organizací dne. Pokud se utvoří pravidelnost v oblasti spánku, dospívající poté bude mít více energie věnovat se přípravě do školy či jinému koníčku. V tomto okamžiku právě rodina a škola nejvíce ovlivňuje a upevňuje postoje žáka k životu. Pedagog a rodiče jsou ti, kteří mají možnost ovlivňovat jeho názory, postoje a návyky

4 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat odlišnosti v rámci denního režimu ve sportovní a nesportovní 9. třídě a zároveň představit obecnou charakteristiku činností tvořících denní režim. V první řadě se teoretická část zaměřuje na obecnou charakteristiku denního režimu. V druhé řadě se dále zabývá konkrétními složkami denního režimu: stravování, volnočasová aktivita a spánek. Cílem praktické části je zjistit, zdali se nachází odlišnosti v rámci denního režimu mezi sportovní a nesportovní třídou. Prostřednictvím dotazníku bylo možné zjistit, v jakých oblastech se denní režim těchto žáků navzájem liší a zhodnotit všechny dílčí otázky, které byly v praktické části vyhodnoceny.

Na začátku práce jsem si sama představila, jaké odlišnosti by pravděpodobně tyto třídy mohly mít. Výzkumná metoda (dotazník) mi poskytla dané informace a lze usoudit, že výsledek se rovnal mému očekávání. Sportovci mají celkově méně času, více se věnují tomu, co je baví. Může se zdát, že nedostatek času se rovná horší výsledky ve škole. V průběhu psaní práce mi byly poskytnuty výsledky SCIO testů, které obě třídy absolvovaly. Spousta pedagogů si myslí, že sportovci zanedbávají své povinnosti, co se studia týče. Jejich studijní výsledky jsou o něco horší než u nesportovní třídy, avšak výsledky SCIO testů a jejich všeobecný přehled je vyšší. Žáci si sami uvědomují své nedostatky v denním režimu a do budoucnosti se pokusí o zlepšení. Žádný režim nemůže být totiž dokonalý a bezchybně naplánovaný. Pro hlubší a širší zmapování dané problematiky bych doporučovala s žáky udělat rozhovory, mít vyplněné dotazníky a nahlédnout přímo do denního režimu žáků. Následné výsledky mohou sloužit rodičům, pedagogům či přímo žákům k ujasnění denního režimu a jeho chyb.

5 Seznam použité literatury

AVERBUCH, Gloria a Nancy CLARK. 2017 Výživa fotbalisty. Přeložil Daniela STACHEOVÁ. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0072-9.

CLARK, Nancy. 2009. Sportovní výživa – nové, přepracované vydání. 2. vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 9788024727837.

ČÁP, J. a J. MAREŠ. 2007. Psychologie pro učitele. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. 2001. Psychologie pro učitele. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-X.

ČELEDVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. 2010. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. 2009. Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2860-5.

Dobrá, L., & Velenský, E. 1980. Košíková (teorie a didaktika). 1. vyd. Praha: St. ped. nakl.

FLEMR, Libor, Jiří NĚMEC a Ondřej NOVOTNÝ. 2014. ed. Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze: (Praha, 19.-21. června 2013). Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2621-5.

GREGORA, Martin. 2009. Jídelníček kojenců a malých dětí - 2., doplněné a aktualizované vydání. 2. vydání. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 9788024727165.

HELUS, Zdeněk. 2018. Úvod do psychologie. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.

HOLFORD, Patrick. 2013. Klíč k dobré náladě – 10 způsobů, jak se cítit dobře a motivovat sami sebe. 2. vydání. Praha: ANAG. ISBN 9788072638307.

HRNČÍŘOVÁ, Ph.D., Mgr. Dana a Mgr. Marcela FLORIÁNKOVÁ. 2014. Výživa ve výchově ke zdraví: Příručka pro učitele k e-learningovému kurzu. Ministerstvo

zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin. Praha: GRIFART spol. s r.o. ISBN 978-80-7434-166-3.

HRNČÍŘOVÁ, Ph.D., Mgr. Dana a PaedDr. Eva MARÁDOVÁ, CSc. 2019. Výživa ve výchově ke zdraví: Učebnice pro 6. a 7. ročník ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií. Ministerstvo zemědělství Odbor bezpečnosti potravin. Praha: GRIFART spol. s r.o. ISBN 978-80-7434-491-6.

HŮSKOVÁ, Jitka a Petra KAŠNÁ. 2009. Ošetřovatelství – ošetřovatelské postupy pro zdravotnické asistenty-Pracovní sešit II/1. díl. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-2853-7.

CHRPOVÁ, Diana. 2010. S výživou zdravě po celý rok. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.

KELNAROVÁ, Jarmila a kol. 2016. Ošetřovatelství pro střední zdravotnické školy - 2. ročník – 1. díl: 2., přepracované a doplněné vydání. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 9788027192816.

KLÍMA, Jiří. 2016. Pediatrie pro nelékařské zdravotnické obory. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5014-9.

KLIMEŠOVÁ, Iva. 2016. Základy sportovní výživy: Ediční řada učebnice. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 9788024448343.

KUČERA, Miroslav a Ivan DYLEVSKÝ. 1999. Sportovní medicína. Praha: Grada. ISBN 80-7169-725-7.

KUKLA, Lubomír. 2016. Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3874-1.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. 2006. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LEHNERT, Michal, Jiří NOVOSAD a Filip NEULS. 2001. Základy sportovního tréninku I. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-33-9.

MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. 2015. Výchova ke zdraví: 2., aktualizované vydání. 2. vydání. Praha: Grada publishing. ISBN 9788027109937.

- MAZÁNEK, Jiří a kol. 2018. Zubní lékařství pro studující nestomatologických oborů. Praha: Grada Publishing. ISBN 9788024758077.
- NEULS, Filip a Karel FRÖMEL. 2016. Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5090-2.
- OREL, Miroslav, Radko OBEREIGNERŮ a Andrej MENTEL. 2016. Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů. Olomouc: Ediční řada. str. 55. ISBN 978-80-244-4991-3.
- PASTUCHA, Dalibor a kol. 2014. Tělovýchovné lékařství: Vybrané kapitoly. Praha: Grada Publishing. ISBN 9788024794822.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. 2010. Sportovní trénink. Praha: Grada Publishing. ISBN 9788024768427.
- PERIČ, Tomáš a kol. 2012. Sportovní příprava dětí: nové, aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 9788024771427.
- PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVITOVÁ. 2016. Přehled poruch psychického vývoje. Praha: Grada Publishing. ISBN 9788024754529.
- POLÁŠKOVÁ, Petra. 2019. Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: Pozorné a spokojené dítě. Praha: Grada Publishing. ISBN 9788027126934.
- POUROVÁ, Veronika a Andrea JAKEŠOVÁ. 2019. O výživě. Praha: Pointa. ISBN 978-80-88335-68-9.
- PRAŠKO, J.: O stresu a životním stylu. In: Kol.: Civilizace a nemoci, Praha: Futura, 2009,
- PŘÍHODA, Václav. 1963. Ontogeneze lidské psychiky. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice vysokých škol (SPN).
- Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W., De Looze, M. E., Gabhainn, S. N., ... & International HBSC Study Group. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International journal of public health*, 54(2), 140-150.
- ROKYTA, Richard. 2015. Fyziologie a patologická fyziologie: pro klinickou praxi. Praha: Grada Publishing. 614 s. ISBN 978-80-247-4867-2.

- SCHULER, Matthias a Peter OSTER. 2010. Geriatrie od A do Z pro sestry. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3013-4.
- SEDLÁŘOVÁ, Petra. 2008. Základní ošetrovatelská péče v pediatrii. Praha: Grada. Sestra (Grada), str. 82. ISBN 978-80-247-1613-8.
- SEIDL, Zdeněk. 2008. Neurologie pro nelékařské zdravotnické obory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2733-2.
- SLIMÁKOVÁ, Margit. 2018. Velmi osobní kniha o zdraví. V Brně: BizBooks. ISBN 978-80-265-0753-6.
- SPOUSTA, Vladimír. 1994. Teoretické základy výchovy ve volném čase: (Úvod do studia pedagogiky volného času): [Určeno pro stud. fak. pedagog. MU v Brně]. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1007-X.
- TÁBORSKÝ, František. Sportovní hry. 2004. Praha: Grada Publishing. ISBN 9788024708751.
- VÁGNEROVÁ, Marie. 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. str. 368. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VESELÁ, Jana. 1999. Základy sociologie volného času. Pardubice: Univerzita Pardubice. ISBN 9788071941873.
- VOTÍK, Jaromír a Jiří ZABALÁK. 2011. Fotbalový trenér: Sport extra. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 9788024739823.
- VILIKUS, Zdeněk. 2015. Výživa sportovců a sportovní výkon: Učební texty. Praha: Charles University in Prague, Karolinum Press. ISBN 9788024631523.
- VIČAR, Michal. 2018. Sportovní talent: komplexní přístup. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0841-1.
- VÍTEK, Libor. 2008. Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 9788024761398.
- WEIKERT, Annegret. 2007. Výchova dítěte: osvědčené rady a řešení pro rodiče dětí každého věku: Velký praktický rádce. Praha: Vašut, str. 87. ISBN 9788072365272.

Internetové zdroje:

Fit-House.cz - výživové doplňky pro sportovce – suplementy a doplňky sportovní výživy [online]. Copyright © Fit [cit. 04.03.2020]. Dostupné z: <https://www.fit-house.cz/magazin-fitness-a-zdravi/cviceni-a-nespavost--jak-to-spolu-souvisi/>

Fotbalový trénink – každodenní dřina na hřišti i v posilovně. Spektrum zdraví: přírodní léčba, lunární kalendář [online]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/fitness/fotbalovy-trenink-kazdodenni-drina-na-hristi-i-v-posilovne>

Hlavní jídlo dne nešid'te. Co si k zdravému obědu vybrat? | Vím, co jím. Vím, co jím – zdravý životní styl [online]. Copyright © 2020 [cit. 09.03.2020]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Hlavni-jidlo-dne-nesidte.-Co-si-k-zdravemu-obedu-vybrat__s10010x11018.html

studii | HBSC. [online]. Copyright © 2019 [cit. 12.02.2020]. Dostupné z: <http://hbsc.cz/ostudii/>

Co je Zdravá školní jídelna – Principy projektu | Zdravá školní jídelna. Zdravá školní jídelna – aby naše děti jedly lépe [online]. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>

Pamlsková vyhláška, MŠMT ČR. MŠMT ČR [online]. Copyright ©2013 [cit. 07.03.2020]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/pamlskova-zacne-platit-20-zari-2016>

Potravinářská komora České republiky> Desatero správné výživy. Potravinářská komora České republiky [online]. Copyright © Potravinářská komora České republiky 2002 [cit.04.01.2020]. Dostupné z: <http://foodnet.cz/polozka/?jmeno=Desatero+spravne+vyzivy&id=2435>

HOFFMANN, MUDr. Petr. 12 stříbrných pravidel zdravého stravování. Patentní medicína: TCM Herbs [online]. České Budějovice, 2015 [cit. 2020-01-13]. Dostupné z: <https://www.patentnimedicina.cz/cz/ze-supliku-tcm/12-stribnych-pravidel-zdraveho-stravovani>

Obesity. WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 17.01.2020]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/6-facts-on-obesity>

Skutečně zdravá škola – O nás. Skutečně zdravá škola – Home [online]. Dostupné z: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/o-nas>

Proč je důležité jíst pravidelně? Víš, co jíš? [online]. Copyright © 2016 [cit. 05.02.2020]. Dostupné z: <http://viscojis.cz/vyziva/vyiva-vek/787-proc-je-dulezite-jist-pravidelne>

Výživa a zdraví člověka – Lepší péče – Nebojte se zeptat vašeho lékaře. Lepší péče – Nebojte se zeptat vašeho lékaře – Zjistěte si více

informací o možnostech léčby a prevence [online]. Copyright © 2019 [cit. 11.12.2019]. Dostupné z: <https://lepsipece.cz/podvyziva/vyziva-zdravi-cloveka/>

Denní režim dítěte. MUDr. Květoslava Ludvíková | Baby On Line. Těhotenství a péče o dítě | Baby On Line [online]. Copyright © [cit. 27.01.2020]. Dostupné z: <https://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>

Vyspise [online]. Dostupné z: <https://www.vyspise.cz/article/cz/jidlo-pred-spanim>

WINTER, Zikmund. Spánek [online]. 2018. Praha: Albatros Media [cit. 2020-01-23]. ISBN 978-80-264-1992-1. Dostupné z:

https://books.google.cz/books?id=Pf1lIDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Zdravý talíř – praktická pomůcka zdravé výživy. Healthy Plate – a practical aid for healthy nutrition [online]. Copyright © PharmDr. Margit Slimáková [cit. 20.01.2020]. Dostupné z: <http://www.healthyplate.eu/cz/>

Zdroje obrázků:

Výživová pyramida. In: www.zdravi.foodnet.cz [online]. 18.4.2020 [vid. 2020-04-18]. Dostupné z: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida.html>

Pyramida FZV. In: www.fzv.cz [online]. 18.4.2020 [vid. 2020-04-18]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

Můj talíř. In: www.empiria-vyzivove-poradenstvi.cz [online]. 18.04.2020 [vid. 2020-04-18]. Dostupné z: <https://www.empiria-vyzivove-poradenstvi.cz/news/muj-talir/>

Tréninkový plán žáků. In: www.fkteplce.cz [online]. 18.04.2020 [vid. 2020-04-18]. Dostupné z: <https://www.fkteplce.cz/clanek.asp?id=Treninkovy-plan-zaku-20-5-26-5-8089>

6 Seznam obrázků

Obrázek 2, Výživová pyramida vydaná fórem zdravé výživy.....	12
Obrázek 1, Výživová pyramida vydaná ministerstvem zdraví	12
Obrázek 3, Zdravý talíř	12

7 Seznam tabulek

Tabulka 1, tréninkový plán žáků FK Teplice	33
Tabulka 2: Počet žáků v jednotlivých třídách.....	36
Tabulka 3, odlišnosti ve stravování	60
Tabulka 5, odlišnosti ve volnočasové aktivitě	63
Tabulka 6, odlišnosti ve spánku.....	65
Tabulka 7, výsledky SCIO testů	67
Tabulka 8, komparace dívek	69
Tabulka 9, komparace chlapců	71

8 Přílohy

Příloha č. 1

1. Patříš do sportovní/nesportovní třídy?

- ☐ Sportovní
- ☐ Nesportovní

A: Stravování

2. Kolikrát denně jíš? (Zaškrtni jídla, které dodržuješ)

- ☐ Snídaně
- ☐ Svačina
- ☐ Oběd
- ☐ Svačina
- ☐ Večeře

3. Jaké jsou tvoje běžné stravovací návyky?

- ☐ Vysoko-bílkovinná strava
- ☐ Vegetariánství
- ☐ Veganství
- ☐ Nízko-sacharidová strava
- ☐ Smíšená strava

Jiné: _____

4. Vyřazuješ ze svého jídelníčku nějaký druh potravin?

- ☐ Ano

Jaký? _____

- ☐ Ne

5. Zajímáš se o to, zdali jíš zdravě?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

6. Snídáš každý den?

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nesnídám vůbec

7. Kolikrát týdně snídáš?

- ☐ Každý den
- ☐ 3 - 4x týdně
- ☐ 2 - 3x týdně
- ☐ 1x týdně
- ☐ Pouze o víkendu
- ☐ Nesnídám vůbec

8. Kde snídáš?

- ☐ Doma
- ☐ Ve škole
- ☐ Nesnídám

Jinde: _____

9. Nosíš si svačinu do školy?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

10. Odkud máš svačinu do školy?

- ☐ Z domova
- ☐ Koupím si jí
- ☐ Nenosím svačinu

11. Jak běžně vypadá tvá svačina do školy?

Odpověď: _____

12. Jak se stravuješ během oběda, pokud jsi ve škole?

- ☐ Chodím do školní jídelny
- ☐ Nosím si oběd z domova
- ☐ Koupím si něco poblíž školy
- ☐ Neobědvám

Jiné: _____

13. Jaký druh nápoje preferuješ?

- ☐ Voda
- ☐ Sladká limonáda
- ☐ Čaj
- ☐ Káva
- ☐ Proteinový nápoj
- ☐ Energetický nápoj

Jiné: _____

14. Kolik tekutiny během dne vypiješ?

- ☐ Méně jak 1 litr
- ☐ 1 litr – 2 litry
- ☐ 2 litry a více
- ☐ Nevím, nezajímám se o to

15. Víš kolik měříš a vážíš?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

B: VOLNOČASOVÁ AKTIVITA

16. Kolik denně máš v průměru během týdne volného času?

- ☐ 6 hodin a více
- ☐ 3–6 hodin
- ☐ 1–3 hodiny
- ☐ Hodinu a méně

17. Kolik denně máš v průměru během víkendu volného času?

- ☐ 12 hodin a více
- ☐ 8–12 hodin
- ☐ 4–8 hodin
- ☐ 4 hodiny a méně

18. Jak běžně trávíš svůj volný čas? (více odpovědí)

- ☐ Na počítači/mobilu
- ☐ Učím se
- ☐ Sportuji
- ☐ Venku s kamarády
- ☐ Se svou rodinou
- ☐ Čtení
- ☐ Malování, kreslení
- ☐ Poslouchání hudby

Jiné: _____

19. Kolik hodin trávíš denně během týdnu na mobilu/počítači?

- ☐ 6 hodin a více
- ☐ 3–6 hodin
- ☐ 1–3 hodiny
- ☐ Hodinu a méně

20. Kolik hodin trávíš denně během víkendu na mobilu/počítači?

- ☐ 6 hodin a více
- ☐ 3–6 hodin
- ☐ 1–3 hodiny
- ☐ Hodinu a méně

21. Kolik hodin denně trávíš učením?

- ☐ 1 hodinu a více
- ☐ Přibližně 1 hodinu
- ☐ Méně než 1 hodinu
- ☐ Neučím se

22. Děláš nějaký sport?

- ☐ Ano

Jaký? _____

- ☐ Ne

23. Kolikrát týdně sportuješ?

- ☐ 2x denně
- ☐ Každý den
- ☐ 2 - 3x týdně
- ☐ 1x týdně a méně
- ☐ Pouze o víkendu
- ☐ Vůbec

Jiné: _____

24. Kdy během dne sportuješ? (Pokud sportuješ vícekrát denně, zaškrtni více odpovědí a uveď délku aktivity)

- ☐ Ráno: _____
- ☐ Odpoledne: _____
- ☐ Večer: _____
- ☐ Nesportuji

25. Jsi během dne unavený?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Uveď důvod: _____

26. Jsi spokojený s organizací svého dne?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Co bys změnil? : _____

C: SPÁNEK

27. Povazuješ svůj spánek za kvalitní a dostatečný?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

28. V kolik hodin chodíš většinou spát?

- ☐ Před 20.00
- ☐ Dříve než 22.00
- ☐ Později než 22.00
- ☐ Po půlnoci

29. Pokud chodíš spát po 23.00 hodině, proč?

- ☐ Jsem na PC/mobilu
- ☐ Věnuji se škole
- ☐ Chodím pozdě domů z tréninku

Jiné: _____

30. V kolik vstáváš?

Uved': _____